

# Obsah

Předmluva k druhému vydání (I. Špička) .....	5
Úvod .....	11
<b>1. Funkce mentální průpravy v řešení konfliktních situací .....</b>	<b>13</b>
1.1. Vztah mentální průpravy k dnešní psychologii a jiným naukám .....	14
1.2. Dosavadní quasisignální a multisignální soustavy mentální průpravy .....	15
<b>2. Aktivita a její vlastnosti .....</b>	<b>17</b>
2.1. Základní strukturalisace aktivit .....	18
2.2. Aktivita potenciální a aktuální .....	19
2.3. FIM a struktura aktivity .....	21
2.4. Nerovnovážné aktivity a struktura činnosti .....	22
2.5. Astrukturální nerovnovážná aktivita .....	24
2.6. Druhy aktivity a jejich aktualisace .....	26
<b>3. Identifikace a její druhy .....</b>	<b>27</b>
3.1. Bdělost a její význam .....	28
3.2. Vyšší fáze bdělosti .....	30
3.3. Cílová bdělost .....	30
<b>4. Zásah do vlastních aktivit a mentální paradoxon .....</b>	<b>37</b>
4.1. Quasisignální zásah .....	39

4.2. Multisignální zásah .....	43
4.3. Vznik nové aktivity a mentální průprava .....	45
4.4. Koncentrace .....	48
4.5. Meditace .....	49
4.6. Integrace cílů .....	51
<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>55</b>