

OBSAH

1. ÚVOD	5
2. ÚNAVA A JEJÍ DŮSLEDKY	9
3. ODPOČINEK A JEHO DŮSLEDKY	14
4. FYZICKÝ ODPOČINEK	20
4.1. Zklidnění	20
4.2. Uvolnění	23
4.3. Spánek	25
5. PSYCHICKÝ ODPOČINEK	39
5.1. ... od starostí	41
5.2. ... od rutiny a každodenního stereotypu	45
5.3. ... od napětí nebo stresu	49
5.4. ... od tíhy zodpovědnosti	55
5.5. ... od potřeby ukazovat se v dobrém světle	64
5.6. ... od znuďenosti	70
5.7. ... od soutěživosti	73
5.8. ... od potřeby úspěchu	76
5.9. ... od druhých	79
5.10. ... od perfekcionismu	82
5.11. ... od dávání	86
5.12. ... od strachu	89
5.13. ... od spěchu	91
5.14. ... od aktivity	95
5.15. ... od potřeby pomáhat	97

6. ODPOČINKOVÉ AKTIVITY	100
6.1. Tělesné cvičení	100
6.2. Uspokojování smyslů	104
6.3. Hudba	107
6.4. Film	110
6.5. Četba	111
6.6. Hry	113
6.7. Výlety a cestování	115
6.8. Přemýšlení	117
6.9. Rodina a přátelé	120
6.10. Lov, rybolov a podobné činnosti	121
6.11. Smích a dobrá nálada	123
6.12. Ruční práce a drobné opravy	125
6.13. Zahrádkářství a sadařství	127
6.14. Domácí zvířata a mazlíčci	128
6.15. Modlitba a náboženské úkony	129
7. DOSLOV	131

Fernando Sarráis (* Mérida, 1958) je absolvent oboru medicíny a chirurgie na Baskické univerzitě, doktor medicíny a chirurgie na Navarrské univerzitě, vystudoval též psychologii na Národní univerzitě dálkového vzdělávání. Od srpna 1998 specialista v oboru psychiatrie, působí rovněž jako odborný asistent psychopatologie v oblasti výchovy a sociální psychologie na Navarrské univerzitě.