

Obsah

| | |
|--|----|
| Předmluva | 7 |
| „Návod“ k použití | 9 |
| Autogenní trénink | 12 |
| Autogenní trénink jako pomoc proti stresu ve škole | 14 |
| Jak vlastně autogenní trénink funguje? | 15 |
| Několik slov k dětem | 17 |
| Fantazie | 18 |
| Význam poetické fantazie | 18 |
| Podstata fantazie | 20 |
| Význam rituálu „před usnutím“ | 21 |
| Podněty k předčítání | 22 |

Pohádky a příběhy na dobrou noc

| | |
|---------------------------------------|----|
| O ptáčkovi zpěváčkovi | 26 |
| O víle a kouzelném prameni | 28 |
| Skřítek Velikášek a obr Malíček | 30 |
| O princezně Zlatovlásce | 33 |
| O kočce Mimózce | 35 |
| O hvězdičce Stříbrničce | 38 |
| O malém mráčku | 41 |
| Pavučina | 43 |
| Pampeliška | 44 |
| Černá velryba | 47 |
| Slon Bimbo | 49 |
| Feláhové na Nilu | 51 |
| Karavana | 54 |
| O létajícím koberci | 56 |
| Sen o faraonově hrobě | 58 |
| Žabí královna | 60 |
| Jízda na saních | 62 |
| Noční putování | 64 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Duha | 66 |
| Barevné balonky | 67 |
| Orel | 69 |
| Kámen | 71 |
| O krtkovi | 73 |
| Delfíni | 74 |
| O veverce Zrzce | 77 |
| O pilné opici | 80 |
| Kouzelné kameny | 83 |
| O obru Gigantovi | 85 |
| Cesty lososů | 87 |
| Měsíční houpačka | 89 |
| Mraveniště | 92 |
| Medvěd v cirkuse | 94 |
| O mořském koníkovi | 97 |
| Sněžný králík | 100 |
| | |
| Doslov | 102 |