

Obsah

Předmluva	7
„Návod“ k použití	8
Autogenní trénink	11
Autogenní trénink jako pomoc proti stresu ve škole	14
Jak vlastně probíhá autogenní trénink?	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	25
O ptáčkovi zpěváčkovi	26
O víle a kouzelném prameni	29
Skřítek Velikášek a obr Malíček	31
O princezně Zlatovlásce	34
O kočce Mimózce	36
O hvězdičce Stříbrničce	39
O malém mráčku	43
Pavučina	46

Pampeliška	47
Černá velryba	51
Slon Bimbo	53
Feláhové na Nilu.	56
Karavana	60
O létajícím koberci.	63
Sen o faraonově hrobě.	65
Žabí královna	67
Jízda na saních	70
Noční putování.	73
Duha	75
Barevné balonky.	77
Orel.	78
Kámen	80
O krtkovi.	82
Delfíni	83
O veverce Zrzce	87
O pilné opici	89
Kouzelné kameny.	92
O obru Gigantovi.	94
Cesty lososů	96
Měsíční houpačka	98
Mraveniště.	100
Medvěd v cirkuse	102
O mořském koníkovi.	105
Sněžný králík	108

Doslov	110
-------------------------	------------