

Obsah

Úvod	7
1. Sebepoznání	14
2. Koncentrace pozornosti. Upevnění duševní rovnováhy prostřednictvím koncentrace	41
3. Autoregulace myšlení	60
4. Zbavování se nežádoucích myšlenek a představ	83
5. Rozbor starostí	88
6. Racionalizující přístup ke starostem	97
7. Strategie interference	102
8. Autosugestivní postupy	106
9. Autoregulace emocí	118
10. Základní příčiny emoční maladaptace	121
11. Základní projevy maladaptace v emoční sféře	126
12. Neplnohodnotné způsoby zvládnání emočních nesnází	142
13. Aktivní zvládnání situací a odreagování	157
14. Sublimace	165
15. Šetření adaptační energií	169
16. Psychogenní emoční přeladění	183
17. Relaxační metody	195
18. Nepsychogenní přeladění	207
Literatura	211
Resumé — ruské	217
Resumé — anglické	220