

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 zpěvákovi	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