

Obsah

Úvod	7
1. Sebepoznání	13
2. Koncentrace pozornosti. Upevnění duševní rovnováhy prostřednictvím koncentrace	39
3. Autoregulace myšlení	57
4. Zbavování se nežádoucích myšlenek a představ	79
5. Rozbor starostí	84
6. Racionalizující přístup ke starostem	93
7. Strategie interference	97
8. Autosugestivní postupy	101
9. Autoregulace emocí	113
10. Základní příčiny emoční maladaptace	116
11. Základní projevy maladaptace v emoční sféře	121
12. Neplnohodnotné způsoby zvládnání emočních nesnází	137
13. Aktivní zvládnání situací a odreačování	152
14. Sublimace	161
15. Šetření adaptační energií	165
16. Psychogenní emoční přeladění	179
17. Relaxační metody	191
18. Nepsychogenní přeladění	203
Literatura	207
Resumé — ruské	213
Resumé — anglické	217
Obsah	221