

## Obsah

---

<b>Místo úvodu</b> .....	7
<b>1. Když se řekne nálada</b> .....	9
V dobré náladě vše dobré .....	10
Přenášení nálady .....	12
Nálada ovlivňuje naši představivost .....	17
<b>2. Jak jsme naladěni</b> .....	19
Ach ta hysterie .....	28
Nahlédnutí do sfér lidské psychiky .....	31
<b>3. Když je radost, přijde smutek</b> .....	33
Typy depresivní nálady .....	35
Sebevražedné tendence .....	39
Bolestné úvahy o vině .....	41
Když je smutek, přijde zmátek .....	44
Když je úzko na duši .....	45
Jaká prsa měla vaše maminka? .....	46
Když logika pláče .....	47
Nálada jako příběh .....	56
<b>4. To jsou paradoxy</b> .....	61
Co s tím? .....	61
Napravte si špatnou náladu .....	66
<b>5. Člověče, nezlob se (psychická cvičení)</b> .....	69
<b>Místo závěru</b> .....	93
<b>Další literatura proti špatné náladě</b> .....	95