

OBSAH

O tom, co lidi přivádí k psychoterapii a o cíli této příručky	7
O hledání psychoterapie a psychoterapeuta.....	14
O formování povahy	18
O duševním zdraví	24
Míra úzkosti.....	25
Nálada.....	25
Schopnost pracovat a odpočívat.....	25
Vztahy k lidem	26
Životospráva	26
Životní spokojenost	26
Sebehodnocení.....	26
Schopnost řešit náročné situace.....	26
O fungování a léčení rodiny	29
Atmosféra rodiny	29
Komunikace.....	30
Zvládání provozu domácnosti	30
Postoj k dětem	30
O terapeutických vztazích	35
Psychoterapeutické postupy	39
Arteterapie	39
Autogenní trénink.....	41
Behaviorální terapie.....	44
Bioenergetika.....	48
Gestaltterapie	52
Holotropní terapie.....	56
Hypnóza.....	59
Jóga.....	63
Jungovská psychoterapie	67

Krizová intervence.....	700
Logoterapie.....	744
Párová terapie.....	777
Psychoanalýza.....	811
Rodinná terapie.....	877
Rogersovská psychoterapie.....	933
Skupinová psychoterapie.....	966
Systemická terapie.....	1000
Taneční a pohybová terapie.....	1066
Terapeutická komunita.....	1111
Transakční analýza.....	1166
Trénink asertivity.....	1188
Závěr.....	1233
Slovníček odborných výrazů.....	1299