

Obsah

Předmluva k 25. německému vydání	9
O této knize	12
ÚVOD	17
Autogenní trénink a hypnóza	18
Relaxace	22
Cíle autogenního tréninku	24
CVIČENÍ	27
Pozice	28
Pokus s kyvadlem.....	31
Vlastní koncentrace	33
První cvičení: Tíže	36
Délka cvičení	38
Odvolání	39
Účinek.....	40
Druhé cvičení: Prožitek tepla	43
Délka cvičení	45
Účinek.....	46
Třetí cvičení: Regulace dýchání	48
Čtvrté cvičení: Regulace břišních orgánů	51
Účinek.....	52
Doporučení	53

Páté cvičení: Příprava oblasti hlavy	54
Účinek.....	55
Šesté cvičení: Regulace srdce	57
Účinek.....	59
Souhrnné cvičení	61
Struktura kurzu autogenního tréninku (AT)	64
Cvičení: Osobní formule	65
Vytváření osobních formulí.....	66
Používání osobních formulí.....	67
Pravidla pro práci s osobními formulemi	70
Průběh a aplikace	72
Relaxace jako regenerace	75
Relaxace jako uklidnění.....	75
Relaxace ve prospěch zintenzivnění a růstu výkonnosti	76
Relaxace ve prospěch sebeovládání a samostatného rozhodování	76
Relaxace jako pomůcka při uvědomování si hodnot.....	78
Doslov Klause Thomase	79
Doslov Siegfrieda Stephana	83
Poznámky	84