

Obsah

Úvod	11
Poznámky pro snadnou orientaci v textu	12
Techniky – cvičení	14
Co mi přináší stres	14
Stavba hierarchie k řešení obtíží	16
Tři stupně motivace k činnostem	20
Šťěstí a potěšení	24
Princip Malého tyrana	27
Změna a zákonitosti procesu změny	30
Prevence dojmu vyhoření	36
Kříž jako významný osobní symbol	40
Psychosomatika	44
Syndrom hybris	48
Typy strachu	51
Čekání na Godota	54
Řešení konkrétního problému	57
Sebereflexe	60
Hledání motivace k profesnímu zaměření, případně prevence vyhoření	63
Vzory	67
Prevence sebevraždy	70
Práce s příběhem	76
Sebereflexe a sebepotvrzování	79
Životní prostory a jejich přínos	83
Stabilizace za pomoci opakovaných činností (zvyky, stereotypy, rituály)	86

Životní směřování	89
Sebeobraz a naučená selhávání	91
Seznam osobních úspěchů	93
Kladné ukotvení	95
Sociální bariéry	97
Potíže v dialogu s konkrétní osobou či osobami	99
Co ovládám a čím jsem ovládán	101
Poučení předmětem (aneb vztah k předmětům je první krok ke vztahu k lidem)	104
Tarot (aneb konkretizace části osobního příběhu)	106
Centrum „JÁ“	110
Pyramida vztahů	113
Tíha představy	115
Zrcadlení	118
Soudy a odsuzování v dialogu	120
Kulička aneb pravda a lež – obviňování (aplikace hry „Palermo“)	122
Klubíčko	126
Přijetí vlastního těla	129
Anatomizace sociálních vztahů	134
Sebehodnocení	137
Jaký je člověk?	142
Vztah k práci a činností	145
Spolupráce a spravedlnost	147
Proč nečiníme, co bychom měli	152
Koheze v kolektivu	155
Mapování osobního světa	157
Vznik lítosti a důsledky	161

Sebeanalýza a pochopení jednání druhého člověka . . .	163
Reflexe a komentování (inspirace PhDr. Mirko Frýba, psychoterapeutický výcvik – satiterapie)	174
Tvorba motivačních kvízů	177
A) Příklad jedné z forem vytvořeného kvízu „PARTNERSKÁ LÁSKA“	178
B) Příklad další z forem vytvořeného kvízu „OBSAH RODIČOVSKÉ LÁSKY“	183
Nerozhodnost	185
Roční období v kruhu	189
Odpověď v mracích	192
Jak myslím	194
Inspirace světem (projektivní technika mimo budovu) . .	197
Strom a já	199
Cesta jako inspirace	202
Ověřování důvěry v druhé	205
Anděl strážný (aneb prožitek tady a teď)	207
Svět očima druhého pohlaví	212
Hledání smyslu v nesmyslném	215
Trénink všímavosti	217
Prohloubení tolerance a vztahu ke světu	220
Závěr	223
Souhrn	224
Literatura k inspiraci v tvorbě	226
Rejstřík	228
Poznámky	230