

# OBSAH

<b>1</b>	<b>KRÁSNÁ DUŠE KAŽDÉHO Z NÁS, JEN POROZUMĚT JEJÍMU VOLÁNÍ</b> . . . . .	<b>17</b>
1.1	Má inspirativní učitelka života . . . . .	20
1.2	Pramen životní síly . . . . .	22
1.3	V každém z nás je ženský a mužský princip . . . . .	23
1.4	Zažít vnitřní rovnováhu . . . . .	25
1.5	Z knihy Ermy Bombeckové . . . . .	29
<b>2</b>	<b>VĚDA O LIDSKÉ DUŠI</b> . . . . .	<b>33</b>
2.1	Pohled psycholožky a arteterapeutky . . . . . na duševní onemocnění	35
2.2	Pohled speciálního pedagoga na útrapy v dětství, . . . . . které si neseme celý život	45
2.3	Pohled psychiatričky, věnující se psychosomatickým . . . . . potížím pacientů	46
2.4	Jak mi nemoc změnila psychický stav . . . . .	49
<b>3</b>	<b>CO PRO VÁS ZNAMENÁ STRES?</b> . . . . .	<b>52</b>
3.1	Mechanismus stresu . . . . .	53
<b>4</b>	<b>OSOBNÍ MYŠLENKOVÝ PROGRAM</b> . . . . .	<b>55</b>
4.1	Postoje k stresujícím situacím . . . . .	57
4.2	Rozumíme sami sobě? . . . . .	65
4.3	Spouštěče zlosti v našem životě . . . . .	68
4.4	Emoční reakce na každodenní situace . . . . .	76
<b>5</b>	<b>ATRIBUTY SOUČASNOSTI</b> . . . . .	<b>83</b>
<b>6</b>	<b>STRUKTURA NAŠEHO JÁ</b> . . . . .	<b>86</b>
6.1	Chceme některé své škodlivé návyky změnit? . . . . .	96
<b>7</b>	<b>DOPORUČENÍ MENTÁLNÍ HYGIENY</b> . . . . .	<b>101</b>
<b>8</b>	<b>OBJEVTE JIŽ OBJEVENÉ, LÁSKU ČLOVĚKA K ČLOVĚKU</b> . . . . .	<b>104</b>
<b>9</b>	<b>CELOŽIVOTNÍ SEBEVÝCHOVA</b> . . . . .	<b>107</b>
<b>10</b>	<b>PŘÍBĚHY MÝCH VZÁCNÝCH PŘÁTEL</b> . . . . .	<b>109</b>
10.1	Boženka a tatínek (42 let, 82 let) . . . . .	109
10.2	Obrázky pacientky H. z Kroměříže, . . . . . doplňené básněmi (48 let)	111
10.3	Můj anděl na zemi, má milovaná maminka (76). . . . .	119
10.4	... stále na cestě (muž, 28 let) . . . . .	121
10.5	Podobenství o kapičce rosy . . . . .	133
10.6	Jaké to je žít s tyranem (žena, 22 let) . . . . .	134

10.7	Noční pohotovost (muž, 24 let) . . . . .	137
10.8	Žena s roztroušenou sklerózou, kterou opustil manžel (52 let) XX . . . . .	141
10.9	Pochybení lékařské diagnózy i péče mají vliv . . . . .	141
	na psychické potíže (žena, 40 let)	
10.10	Úžasný mladý muž, který oblevil sám sebe (25 let) . . . . .	147
10.11	Nejlepší učitelka v mém životě . . . . .	151
10.12	Skvělý muž, trpící schizofrenií (35 let) . . . . .	153
10.13	Velikost manželské lásky (93 let) . . . . .	158
10.14	Z webových stránek Gabriely Filipi . . . . .	159
10.15	Příběh se zajímavou zápletkou . . . . .	161
10.16	Má přítomnost při porodu . . . . .	163
10.17	Marťa (55 let) . . . . .	165
<b>11</b>	<b>DOTYKY V NAŠEM ŽIVOTĚ . . . . .</b>	<b>167</b>
<b>12</b>	<b>LÉČIVÁ MOC BAREV. . . . .</b>	<b>169</b>
12.1	Jak nakládat s barvami v prostoru vlastního domova . . . . .	169
	nebo na pracovišti	
12.2	O čem vaše oblíbené barvy vypovídají? . . . . .	170
12.3	Barevnost čakr v našem těle . . . . .	172
12.4	Léčíme sami sebe . . . . .	174
<b>13</b>	<b>OSOBNÍ VZDĚLÁVACÍ PRŮVODCE . . . . .</b>	<b>177</b>
<b>14</b>	<b>HODNOTA ČASU . . . . .</b>	<b>178</b>
<b>15</b>	<b>UPŘÍMNÝ ŽIVOT V PRAVDĚ . . . . .</b>	<b>189</b>
<b>16</b>	<b>NA CESTĚ K SOBĚ . . . . .</b>	<b>192</b>
<b>17</b>	<b>PROTISTRESOVÁ CVIČENÍ . . . . .</b>	<b>194</b>
	Příloha č. 1 Stromy . . . . .	196
	Příloha č. 2 Z pera mých studentek . . . . .	200
	Příloha č. 3 Dopis nenávisti (žena, 38 let) . . . . .	201
	Příloha č. 4 Dopis přítelkyni . . . . .	205
	Příloha č. 5 Projekt: Ti, kterým se vyhýbáme . . . . .	206
	Příloha č. 6 Strádající dítě . . . . .	207
	Příloha č. 7 Osnova k sebehodnocení na velkou komunitu . . . . .	208
	v Kroměříži	
	Příloha č. 8 Hodnocení skupiny zelených šerifem (třetí týden) . . . . .	209
	<b>Literatura . . . . .</b>	<b>212</b>