

## **Obsah:**

<b><u>1. PŘEDMĚT A JEHO ZAŘAZENÍ</u></b>	<b>5</b>
<b>1.1. STRES</b>	<b>10</b>
1.1.1. Stresová reakce	13
1.1.2. Stresory	17
<b>1.2. PSYCHOSOMATIKA</b>	<b>21</b>
<b>1.3. OBRANNÉ MECHANISMY A STRATEGIE ZVLÁDNUTÍ__STRESU</b>	<b>25</b>
<b>1.4. KRIZE JAKO ŠANCE</b>	<b>28</b>
<b><u>2. SCÉNÁŘE CELKOVÉHO ZDRAVÍ</u></b>	<b>33</b>
<b>2.1. SEBEPOZNÁNÍ</b>	<b>36</b>
2.1.1. Model osobnosti dle T A	40
<b>2.2. SEBERÍZENÍ</b>	<b>50</b>
2.2.1. Zdravá životospráva	50
2.2.2. Podněty vnímané našimi smysly	53
2.2.3. Výživa	61
2.2.4. Životní rytmy	68
2.2.5. Spánek a sny	69
2.2.6. Pohyb	75
2.2.7. Umění pracovat a plánovat svůj čas - Time management	77
2.2.8. Emoce	83
2.2.9. Myšlení	85
2.2.10. Musím - měl bych - chci - mohu	88
2.2.11. Komunikace	89
<b>2.3. UMĚNÍ VZTAHŮ</b>	<b>107</b>
2.3.1. Láska mateřská	107
2.3.2. Přirozený příchod na svět	110
2.3.3. Vývoj osobnosti ve vztazích dle E.H. Eriksona - 8 věků člověka	112
2.3.4. Vztahy rodinné	117
2.3.5. Vztahy partnerské	119
2.3.6. Vztahy přátelské	125
2.3.7. Vztahy pracovní	126

2.4. SMYSL ŽIVOTA, ŽIVOTNÍ CÍLE

129

**3. TECHNIKY SEBEŘÍZENÍ**

132

3.1. RELAXAČNÍ TECHNIKY

132

3.1.1. Dechová cvičení

132

3.1.2. Autogenní trénink

134

3.1.3. Jacobsonova progresivní relaxace

138

3.1.4. Dynamická relaxace

139

3.1.5. Přístrojová relaxace

140

3.2. TECHNIKY KONCENTRACE

144