

Obsah

Úvod	7
Stres – nemoc naší doby	9
Co je autogenní trénink?	12
Význam pohádek pro vývoj dítěte	17
Význam fantazie	18
K čemu slouží „cesty do světa fantazie a pohádek“?	19
Zkušenosti s „cestami do světa fantazie a pohádek“	22
Poznámky ke třem částem cest do světa fantazie a pohádek	26
Pokyny k předčítání „cest do světa fantazie a pohádek“	27
Zklidnění a formulky navozující klid	28

Cesty do světa fantazie

Písečná pláž	30	Jízda na saních	36
Louka	31	Město	38
Člun	32	Kapky deště	40
Ostrov	33	Středověké město	41
Hora	34	Plavba na voru	42
Procházka lesem	35		

Dojmy z cest

Pobřežní cesta	44	Římské lázně v Pompejích	55
Pláž v Tunisku	46	Ostrov v Dalmácii	56
Marrákeš	48	Útes	58
Benátky	50	Paestum	59
Burano – ostrov u Benátek	52	Paestum – pláž	60
Torcello – ostrov u Benátek	54	Velikonoční pondělí	61

Salamandr	62	Moře	77
Psí stařešina	63	Písek v dlani	78
Kočka	64	Káhira	79
Capri	65	Pyramidy	80
Pompeje	66	Nil	82
Vesuv	67	Zádušní chrám	83
Herkulaneum	68	Vesnice feláhů	84
Přímořská silnice	69	Pouštní cesta	85
Grotta dello Smeraldo	70	Koptský klášter	86
Positano	71	Oáza Fajjúm	88
Amalfi	72	Bazar	89
Ravello	73	Mešita	90
Marina Massa Lubrense	74	Poledne u moře	91
Zpáteční cesta	75	Rozloučení	92
Siesta na slunci	76		

Cesty do světa pohádek

Let balonem	94	Obrovité zvíře Strach	111
Potápění	96	Modrá květina	112
Létání na rogalu	97	Kouzelný strom	114
Zážitek na ostrově	98	Cesta ke hvězdám	116
Vzpomínka	101	Zkouška odvahy	118
Ve starobylém hradu	102	Odraz v zrcadle	120
Létající koberec	104	Země	122
Skleněný motýl	106	Hvězdy	123
Člun se skleněným dnem	107	Myšlenky	124
Kapky rosy	108	Dětské štěstí	125
Koule na stromě	110	Stesk	126