

# Obsah

Úvod 6

## KAPITOLA 1

### **Učíme se relaxovat 8**

• Potřeba relaxace 10 • Stresový faktor 12 • Chvilka pro sebe 17 •  
Určování příčin 18 • Všímáme si příznaků 20 • Odbourání stresu 23 •  
Relaxační vizualizace 25 • Rovnováha čchi 26 • Inspirace 29

## KAPITOLA 2

### **Harmonie těla a mysli 30**

• Jóga 32 • Meditace 33 • Inspirace 34 • Uklidňující vizualizace 37 •  
Vnitřní úsměv 38 • Učíme se dýchat 40 • Plný dech 43 • Inspirace 44 •  
Zklidnění dechem 47 • Protřepání rukou a nohou / Uvolnění ramen  
a krku 49 • Celkové uvolnění 50 • Uklidňující dotek 52 • Akupresura  
svépomocí 54 • Jemná masáž 57 • Jídlo, spánek, bytí 58 • Inspirace 61  
• Zvuky klidu 62 • Vlastní uklidňující zvuky či hudba 65 • Uklidňující  
aromaterapie 66 • Aromatická koupel 68 • Posilující spánek 71 •  
Strategie pro dobrý spánek 73

### KAPITOLA 3

#### **Vnitřní svět 74**

• Jak nalézt sebeúctu 76 • Jak nabýt perspektivy 79 • Jak překonat strach 80 • Inspirace 83 • Jak obrátit negativní sebepojetí 84 • Jak dosáhnout větší sebeúcty 86 • Jak se zbavit závisti 89 • Jak žít přítomností 90 • Jak přijímat změny 92 • Jak si tvořit cíle 95

### KAPITOLA 4

#### **Relaxace pro život 96**

• Zdravý život 98 • Inspirace 101 • Jednota s přírodou 102 • Procházka parkem 104 • Inspirace 106 • Jak si organizovat práci 108 • Jak dojíždět do práce v klidu 110 • Práce a zábava / Nezapomínejme na odměnu 113 • Jak navodit relaxaci 114 • Jak uniknout 116 • Tvoříme své útočiště 118 • Odstíny relaxace 121 • Jak společně nalézt klid 122 • Inspirace 124