

Obsah

Úvod 5

KAPITOLA 1.

Tělesná a duševní nečinnost versus činnost 8

Jak se stát aktivním člověkem 9

KAPITOLA 2.

Mladé myšlení 12

Jak myslet mladě 15

Cvičení pozitivního myšlení 16

KAPITOLA 3.

Mladý přístup k věci 18

Jak získat mladý postoj k životu 19

KAPITOLA 4.

Síla motivace 22

Jak se motivovat 23

KAPITOLA 5.

Tvořivá představivost 25

Jak si vypěstovat tvůrčí fantazii 27

KAPITOLA 6.

Entuziasmus 29

Jak se stát entuziastickým 30

Jak si udržet entuziasmus 31

KAPITOLA 7.

Zainteresanost 32

Jak se plně do něčeho zabrat 35

KAPITOLA 8.

Oddanost 36

Jak se naučit oddanosti 37

KAPITOLA 9.

Smích 38

Jak se naučit smát 40

KAPITOLA 10.

Láska 42

Jak se stát milující osobou 44

KAPITOLA 11.

Psychologické příčiny předčasného stárnutí 45

ČÁST I./Strach 45

Jak se zbavit strachu 46

ČÁST II./Hněv a zatrpkllost 47

Jak se zbavit hněvu a zatrpkllosti 47

ČÁST III./Deprese 50

Jak se zbavit deprese 51

ČÁST IV./Bezvýchodnost 52

Jak překonat bezvýchodnost 52

ČÁST V./Malá sebeúcta - komplex méněcennosti 54

Jak se naučit sebeúctě 56

ČÁST VI./Nuda 58

Jak se zbavit nudy 59

KAPITOLA 12.

Stres 61

ČÁST I./Stres a jak se ho zbavit 61

ČÁST II./Klid 65

Jak odpočívat 65

ČÁST III./Relaxace 66

ČÁST IV./Jak relaxovat - relaxační techniky 67

Bensonova relaxační technika 67

Autogenní trénink 68

Dýchací techniky 69

Dvojitý dech 70

Dvojité dýchání s tenzí 70

KAPITOLA 13.

Pozitivní image těla a pohyb 72

ČÁST I./Jak vyvinout pozitivní image těla 75

Test image těla 75

Cvičení v sebeanalýze 77

ČÁST II./Cvičení 80

ČÁST III./Mluva těla 82

Pohybem k úspěchu 83

Běhejte, skákejte a tančete 88

KAPITOLA 14.

Vypadá naše tělo mladě? 91

ČÁST I./Jak dosáhnout správné váhy 91

Jak se zbavit nadbytečné váhy 95

ČÁST II./Sebehypnóza a podmiňování 95

ČÁST III./Výživa 101

Výživa pro zdravé tělo a mysl 102

ČÁST IV./Cvičení 105

Jednoduchá každodenní cvičení 106

KAPITOLA 15:

Prvky externího mladistvého vzhledu 113

ČÁST I./Styl mladého oblékání 115

Několik rad pro ženy 116

Několik rad pro muže 117

ČÁST II./Účes a péče o zevnějšek 118

KAPITOLA 16.

Životní styl 120

Jak si vytvořit nový životní styl 120

Učme se z příkladů 122

KAPITOLA 17.

Dokázali jste to 124

ABC nového životního stylu 124

Literatura 126