

Umíte odpočívat?

- Umíte Vy — právě Vy — odpočívat? /8
- Po čem a proč vlastně odpočíváme? /9
- Umíte dobře spát? /11
- Neodpočívajte jen „v pokoji“ /14
- Umíte „vyskočit ze své kůže“? /16
- Zde stojím a nemohu jinak /19
- Naše podmínky, naše omezení /21
- „Já“ a „my“ proti nepříznivým podmínkám /22

Poznej sama sebe!

- Gnóthi se auton — Poznej sama sebe /26
- Co je to jóga? /28
- Schultzův autogenní trénink /35
- Pohybová rekreace /39
- Sebezpoznaní a sebevýchova /43
- Jaké jsou hlavní metody sebezpoznavání? /49
- Pojmy, které nám umožňují hlubší sebezpoznaní /52
- K sebezpoznavání a odpočinku závěrem 57
- Naše situace, naše přístupy /59

Volný čas v dimenzi společnosti

- Co je to volný čas? /62
- Postaru se ani odpočívat nedá /74
- Jen co budu mít chvíli času 79
- Právo na lenost /82
- Každý svým pánem /85
- Odpočinek dříve a v dynamice soudobého života /89
- Více není vždycky více /96
- Dlouhá je cesta /99
- Životní styl. Mít nebo žít? /105
- Různost a rozmanitost v jednotě /113

Rodina — skupina pro volný čas

- Proměny rodiny a volný čas /120
- Vychovávat a žít /129
- Rodina učí lásce, uplatňuje ji a rozvíjí /140
- Kulturní rodina /143
- Žena utváří životní styl rodiny /146

Mládež ve volném čase

- Jak se utvářejí mladí lidé? /156
- Škola inspiruje pro volný čas /158
- Opravdu volný čas mládeže a dětí /161
- Ještě o volném čase mládeže — obecně /166

Je stáří jen odpočinek?

- Společenská a sociálně psychická situace starých lidí /170
- Hodnoty starších a starých /172
- Nové problémy, nové úkoly /176

Kde, kdy a jak chceme odpočívat?

- Prostor jako neodlučitelný aspekt odpočívání a volného času /178
- Volný čas krátký, dvoudenní a ten nejdější: dovolená a prázdniny /184
- Jaké varianty pro svůj čas volíme? /190

Doslov

- Specifičnost odborářské rekreace /199
- Umět si vybrat /202
- Bude více možností /205

Seznam použité literatury /209

