

Obsah

Předmluva k českému vydání / 5

ÚVOD / 8

PSYCHOLOGICKÝ TRÉNINK / 12

Co je psychologický trénink? / 12

K čemu slouží psychologický trénink? / 13

Co se má nebo může trénovat? / 15

Optimalizace činnostních předpokladů / 15

Optimalizace seberegulačních schopností / 16

Jak se psychologicky trénuje / 17

Způsoby použití cvičení / 17

Postupy použití cvičení / 18

Cvičení – kdy, kde, jak dlouho a jak často / 19

Komplexní cvičební program / 19

ZÁKLADNÍ PSYCHOTRÉNINKOVÉ PRINCIPY / 21

K POUŽÍVÁNÍ KNIHY / 24

PSYCHOTRÉNINKOVÁ CVIČENÍ

CVIČENÍ SEBEKONTROLY

PSYHOREGULACE I.

1. Progresivní relaxace / 28

2. Duševně hygienické
cvičení / 30

3. Autogenní cvičení / 32

4. Psychotonické cvičení
/ 34

5. Hluboké uvolnění / 36

6. Tok dechu / 37

7. Meditace / 38

8. Tok myšlenek / 39

9. Cesta snem / 40

10. Uvolnění hudbou / 41

11. Jogging / 42

12. Bleskové uvolnění / 43

13. Soustřeďování / 44

14. Uvolňovací dýchání / 45

15. Vybití / 46

16. Útočiště / 47

17. Autohypnóza / 48

18. Krátký spánek / 49

19. Zpětná vazba / 50

20. Prohlídka / 51

21. Aktivační dýchání / 52

22. Nabíjení energie / 53

23. Sebeaktivace / 54

24. Mobilizace / 55

PSYHOREGULACE II.

25. Katalog řešení problémů
/ 56

26. Samomluva / 58

27. Pozitivní myšlení / 59

28. Sebeprogramování / 61
 29. Systematická desenzibilace / 62
 30. Očkování proti stresu / 63
 31. Stresové cvičení / 65
 32. Přehánění / 66
 33. Krabice problémů / 67
 34. Míjení stresů / 68
 35. Odvádění mysli / 69
 36. Dělat „jako když“ / 70
 37. Sebezakrývání / 71

CVIČENÍ MOTIVAČNÍ

38. Plánování úspěchu / 72
 39. Stanovení cíle / 74
 40. Prognostické cvičení / 75
 41. Autosugesce / 76
 42. Pocit vítězství / 78
 43. Supercvičení / 79
 44. Sebemotivace / 80
 45. Sebeargumentace / 81
 46. Sebeinstrukce / 82
 47. Sebeposilování / 83
 48. Posilování vůle / 84
 49. Vidina úspěchu / 85
 50. Idol / 86
 51. Symbolické cedulky / 87
 52. Motivace hudbou / 88
 53. Video / 90
 54. Trénink s hudbou / 91

CVIČENÍ KONCENTRAČNÍ

55. Soustředění na předměty / 92
 56. Počítání dechu / 93
 57. Mantra–meditace / 94

GRAFICKÝ PŘEHLED / 125

LITERATURA / 140

AUTOŘI / 149

58. Ohnisko pozornosti / 95
 59. Řízení pozornosti / 96
 60. Cvičení Mistra Zen / 97
 61. Stop myšlení / 98
 62. Změna perspektivní vyhlídky / 99
 63. Skleněná koule / 100
 64. Oddechový rituál / 101

CVIČENÍ DOVEDNOSTÍ

PSYCHOMOTORIKA

65. Pozorování / 102
 66. Sebekontrola / 103
 67. Subvokální cvičení / 104
 68. Vizualizace / 105
 69. Perfektní obraz / 106
 70. Ideomotorické cvičení / 107
 71. Cvičení senzitivity / 108
 72. Provádění naslepo / 109
 73. Mentální simulace / 110

CVIČENÍ POZNÁVACÍCH PROCESŮ

74. Foto / 111
 75. Přesné vnímání / 112
 76. Výběr informací / 113
 77. Modelované cvičení / 115
 78. Cvičení rozhodování / 116

PŘÍPRAVA K SOUTĚŽI

79. Časový skok / 118
 80. Self-image / 120
 82. Mentální rozcvičení / 121
 82. Individuální kazeta / 123