

Obsah

Úvod	7	
1. Sebepoznání	13	
2. Upevnění duševní rovnováhy prostřednictvím koncentrace		39
3. Autoregulace myšlení	55	
4. Zbavování se nežádoucích myšlenek a představ	71	
5. Rozbor starostí	75	
6. Racionalizující přístup ke starostem	84	
7. Strategie interference	88	
8. Autosugestivní postupy	92	
9. Autoregulace emocí	104	
10. Základní příčiny emoční maladaptace	107	
11. Základní projevy maladaptace v emoční sféře	112	
12. Neplnohodnotné způsoby zvládání emočních nesnází		127
13. Aktivní zvládání situací a odreagování	142	
14. Sublimace	151	
15. Šetření adaptační energií	155	
16. Psychogenní emoční přeladění	169	
17. Relaxační metody	181	
18. Nepsychogenní přeladění	192	
Literatura	196	
Obsah	201	