

Obsah

Úvod	7
1. Sebepoznání	14
2. Koncentrace pozornosti. Upevnění duševní rovnováhy prostřednictvím koncentrace	41
3. Autoregulace myšlení	60
4. Zbavování se nežádoucích myšlenek a představ	83
5. Rozbor starostí	88
6. Racionalizující přístup ke starostem	97
7. Strategie interference	102
8. Autosugestivní postupy	106
9. Duševní rovnováha a fantazie	118
10. Autoregulace emocí	126
11. Základní příčiny emoční maladaptace	129
12. Základní projevy maladaptace v emoční sféře	134
13. Neplnohodnotné způsoby zvládnání emočních nesnází	150
14. Aktivní zvládnání situací a odreagování	165
15. Sublimace	173
16. Šetření adaptační energií	177
17. Psychogenní emoční přeladění	191
18. Relaxační metody	203
19. Nepsychogenní přeladění	215
Literatura	219
Resumé — ruské	225
Resumé — anglické	229