

OBSAH

Úvod	5
Člověk a jeho potřeby	6
Základní potřeby	7
Metapotřeby	8
Seberealizace	8
Vrcholný prožitek	10
Svépomoc	11
Tajemství dlouhého a zdravého života: Okinawský program	13
Základní nálezy	15
Předpoklady zdravého dlouhého věku okinawské populace	17
Naučená bezmocnost	33
Jak můžeme napomáhat řešení problému naučené bezmocnosti?	36
Jak pomáhá meditace	41
Rozšířenost meditace v západním světě	43
Meditace zlepšuje výkon, podporuje tvořivost	45
Zdravotní a mentální účinky meditace	47
Účinky meditace v oblasti spirituality	48
Transcendentální meditace	50
Jak začít	51
Proč setrvávat	52
Deprese, její příčiny a léčba	55
Rozšířenost	57
Příčiny	58
Odborné přístupy k vysvětlování a léčba	59
Jak si pomáhat proti depresi	63
Aktivní mysl pomáhá mentálnímu zdraví při stárnutí	68
Příznaky Alzheimerovy choroby	68
Dr. Snowdon a jeho Studie řádových sester	70

Uspokojování citů jídlem: jedna z cest k nadváze a obezitě	79
Rozšířenost obezity na světě	79
Určování stupně obezity	81
Zdravotní, sociální a psychologické důsledky obezity	81
Emoční jedení	82
Příčiny obezity	84
Psychické příčiny přejídání	85
Identifikace emocí	86
Na jakou stravu máme chuť v případě emočního jedení?	89
Efekt času a typy emočního jedení	90
Jak si můžeme sami pomáhat	92
Profesionální pomoc	95
Přístup ke zvyšování tvořivosti, produktivity a osobní pohody	101
Vyhledávání aktivátorů ve vlastní problémové situaci	111
Vrcholný prožitek	114
Vliv modlitby na léčbu	118
Výzkum	118
Jaká modlitba je nejúčinnější?	123
Vysvětlování výsledků	125
Věda, víra a náboženství	128
Má modlitba být součástí klinické praxe?	130
Ztráta a hledání osobního smyslu života	135
Existenciální krize	136
Jak rozšířená je ztráta smysluplnosti v životě?	138
Viktor Frankl a logoterapie	139
Pojetí smyslu v logoterapii	141
Existenciální neuróza	142
Utrpení	143
Profil osobního smyslu	143
Některé aspekty svépomoci	146
Profesionální pomoc	151
Dodatečná vybraná literatura	156
Slovníček	157