

AUTOREGULAČNÍ ASPEKTY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

A. PRINCIPY REGULAČNÍCH CVIČENÍ	11
Relaxace	11
Typy relaxací	13
Speciální metody svalové relaxace	15
Relaxace a prevence některých nemocí a stavů ...	15
Předpoklady pro provádění relaxace	18
Tělesné pozice	19
Individuální vhodnost a použitelnost relax. cvičení	20
Koncentrace pozornosti	22
Úprava dýchání	24
Pohyb, tělesná práce a cvičení	25
Držení těla a jeho vliv na duševní rovnováhu ...	26
 B. SYSTÉMY AUTOREGULAČNÍCH CVIČENÍ	 32
Progresivní relaxace Edmunda Jacobsona	32
Mariščukův relaxační trénink	42
Stockého metoda relaxace	43
Koncentrativní pohybová cvičení podle R. Mühlbachra	51
Autogenní trénink J.H.Schultze	55
Nižší stupeň AT	57
Zkouška ideomotorickým fenoménem	57
Pocity tíže, uvolnění svalstva	57
Pocity tepla	58
Sledování dechu	59
Regulace srdeční činnosti	60
Regulace břišních orgánů	60
Zaměření na oblast hlavy	61
Praktické pokyny pro provádění AT	61
Poznámky k technice AT	62
Typy lidí, jimž se AT nedaří	64

	Strana
Individuální formulky a AT	65
Vyšší stupeň AT	67
Zážitek "vlastní" barvy	67
Vnímání konkrétních předmětů	68
Vnímání abstraktních hodnot	69
Zpřítomnění zážitku	70
Obraz druhého člověka	70
Výchova charakteru	70
Thomasovy doplňky vyššího stupně AT	73
Modifikace AT podle Szyszko-Bohusza	75
Modifikace AT podle Svjadošče a Romena	79
Modifikace AT podle Mirovskeho a Šogama	80
Koncentrační sebeuvolnění podle Pfeiffra	81
Machačova relaxačně-aktivační metoda	87
Dynamická relaxace podle A.Caycedy	92
Dechová cvičení podle Fenglera	95
Praktická dechová cvičení podle Ehrenfriedové	99
Autoregulační cvičení a jóga	100

SOCIÁLNÍ ASPEKTY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Správné posuzování druhých lidí	105
Je možné poznat objektivně vlastnosti druhých?	110
Nejběžnější chyby při vnímání druhých	111
Zdokonalení vnímání objektivní skutečnosti	118
Posouzení nonverbálních projevů druhých lidí	122
Zařazení jedince do kolektivu	133
Význam kolektivu pro pracovní výkon	133
Význam kolektivu pro zábavu a rekreaci	135
Společnost a uspokojování psychických potřeb	135
Oblíbenost	136
Získání moci	137
Potřeba prestiže	137
Získání nezávislosti	138
Vytváření kolektivu	139
Vztahy v dyádě	140
Stabilita vztahů ve dvojicích	141
Determinanty přátelských vazeb	141
Vztahy mezi chlapci a dívkami	145
Stručné zásady pohlavní výchovy mládeže	145
Mentálně hygienické problémy pohlavních styků mládeže	148
Problémy neopětovaných citových vztahů u mladých lidí	158
Kroky k obnovení duševní rovnováhy	160
Posílení tělesného zdraví	160
Zvládnutí pozornosti a upevnění vůle	161
Rozumová analýza	163
Nové, správnější a zdravější citové investice	169
Faktory, které hrají roli při výběru životního partnera	171
Zevnějšek	171
Věk a věkový rozdíl	172
Délka známosti	173

	Strana
Věk vstupu do manželství	173
Společenské postavení a ekonomické podmínky	173
Inteligence	174
Zdraví	175
Rodinné prostředí a dětství obou partnerů	176
Sociální kontakty	176
Podobnost životních hodnot	177
Charakterové vlastnosti	177