

# OBSAH

O autorovi .....	8
Předmluva .....	10
Úvod .....	11
<b>Umění emocí a očista organismu od toxických látek .....</b>	<b>14</b>
Co následuje po důkladné a účinné očistě organismu? .....	15
Pět prvků, pět živlů, pět principů, pět pocitů, pět emocí .....	16
Technika umění emocí je jen branou pro hlubší poznání a procítění světa .....	18
Umění emocí má svoje etapy, které nelze přeskočit .....	19

## I. část PRVNÍ UMĚNÍ EMOCÍ

<b>Pentagram – matrice lidského poznání světa .....</b>	<b>25</b>
Pentagram – nejdokonalejší geometrický útvar .....	25
Pentagram – matrice poznávání světa .....	27
Pentagram – obraz dobra i zla v lidech .....	27

## II. část DRUHÉ UMĚNÍ EMOCÍ

<b>Kapitola první SMUTEK .....</b>	<b>37</b>
Vizualizační technika na překonávání každodenních smutků .....	40
<b>Kapitola druhá STRACH .....</b>	<b>43</b>
Vizualizační technika na překonání každodenních strachů, obav a nejistot .....	46

<b>Kapitola třetí</b>	<b>VZTEK</b> .....	48
	Vizualizační technika na překonávání vlastních návalů vzteku, agresí nebo pocitů, že jsem pozorován druhými lidmi .....	51
<b>Kapitola čtvrtá</b>	<b>RADOST</b> .....	53
	Vizualizační technika na překonávání euforických pocitů, nezdravých pocitů vítězství a vášní .....	57
<b>Kapitola pátá</b>	<b>STAROST</b> .....	59
	Vizualizační technika na překonávání denních situací myšlenkového rozebírání, vnitřních promluv a nezdravých starostí .....	63

### III. část TŘETÍ UMĚNÍ EMOCÍ

<b>Kapitola šestá</b>	<b>PŘEKONÁVÁNÍ EMOCÍ POMOCÍ JEJICH SYMBOLICKÝCH OBRAZŮ</b> .....	66
	Úloha pohádek a mýtů pro duševní zdraví dětí .....	69
<b>Kapitola sedmá</b>	<b>RADOST PŘEMŮŽE SMUTEK</b> .....	71
	O čem vlastně pojednává pohádka Jeníček a Mařenka? .....	73
<b>Kapitola osmá</b>	<b>UMĚNÍ EMOCÍ</b> .....	77
<b>Kapitola devátá</b>	<b>ROZUM PŘEMŮŽE STRACH</b> .....	79
	Řeka má svoje břehy aneb nech to plavat .....	79
	Pohádky, které „uzdravují“ emoci ledvin – úzkost .....	82
	Matka – další obraz, který překonává úzkost .....	83
<b>Kapitola desátá</b>	<b>VODA HASÍ OHĚŇ</b> .....	85
	Pohádky „uzdravující“ emoce srdce – pýchu a marnivost .....	89
	<i>O rybáři a jeho ženě</i> .....	89
	<i>Sůl nad zlato</i> .....	91
<b>Kapitola jedenáctá</b>	<b>STROM VYRŮSTÁ ZE ZEMĚ</b> .....	93
	Ovládnutí emoce přemýšlení a starostlivosti .....	93
	Pohádky, které uzdravují emoci starosti/přemýšlení .....	98



<b>Kapitola dvanáctá</b>	<b>PILA PORAZÍ STROM</b> .....	103
	Ovládnutí emoce agrese .....	103
	Pohádka, která uzdravuje emoci agrese/vzteku .....	109
	<i>Kocour v botách</i> .....	109

#### **IV. část** ČTVRTÉ UMĚNÍ EMOCÍ

<b>Kapitola třináctá</b>	<b>HLEDÁNÍ KAMENE MUDRCŮ</b> .....	113
<b>Kapitola čtrnáctá</b>	<b>MEZIHRA</b> .....	118
	Jaro-léto-podzim-zima-jaro-léto-podzim-zima-jaro-léto-podzim-zi .....	118
<b>Kapitola patnáctá</b>	<b>VODA POSÍLÍ KOŘENY</b> .....	122
<b>Kapitola šestnáctá</b>	<b>DŘEVO POSÍLÍ OHENĚ</b> .....	126
<b>Kapitola sedmnáctá</b>	<b>OHENĚ A ZEMĚ</b> .....	133
<b>Kapitola osmnáctá</b>	<b>POKLAD V ZEMI</b> .....	143
	Mezigenerační péče starších o mladší a jejich podpora podle přirozených pravidel pentagramu .....	147
	Smaragdová deska a kámen mudrců .....	147
<b>Kapitola devatenáctá</b>	<b>KOV A VODA</b> .....	150
<b>Epilog</b> .....		159