



PŘEDMLUVA

54F53991

Per.
98/PV 3808 7PROGRAM NA POSÍLENÍ PSYCHIKY: JAK NÁS
EMOCE UZDRAVÍ A PŘINESOU NÁM ŠTĚSTÍ 9JAK FUNGUJE PROGRAM PRO ZVÝŠENÍ SÍLY
VAŠÍ PSYCHIKY? 12KLIDNĚ A TRPĚLIVĚ: NEJLEPŠÍ RELAXAČNÍ
TECHNIKY PRO CELOU RODINU 19

RELAXAČNÍ TRÉNINK PODLE JACOBSONA 24

BEZPROBLÉMOVÉ SCHÉMA: RYCHLE A SNADNO
ŘEŠIT PROBLÉMY 31

DENÍK STÍŽNOSTÍ 36

PORUCHY VYVOLANÉ STRESEM:
CO JE TO STRES? 40

JAK NA VÁS PŮSOBÍ STRES? 42

SÍLA PŘEDSTAVY: VIZUALIZAČNÍ
A KONCENTRAČNÍ CVIČENÍ 45

VIZUALIZAČNÍ CVIČENÍ PRO VŠEDNÍ DEN 53



- 58 **VAŠE PŘÁNÍ SE USKUTEČNÍ: JAK SPRÁVNĚ
VYUŽÍT SÍLU SVÝCH MYŠLENEK A EMOCÍ**
- 63 **TAK SE MĚNÍ CÍLE VE SKUTEČNOST**
- 69 **PODIVUHODNÝ SVĚT NAŠEHO TĚLA:
JAK FUNGUJE NAŠE TĚLO**
- 73 **NEMOC A ZDRAVÍ? NENÍ ZÁSADNÍ ROZPOR**
- 76 **MOZEK A NERVOVÝ SYSTÉM: MIGRÉNA
A BOLESTI HLAVY ZE ZVÝŠENÉHO NAPĚTÍ**
- 82 **VIZUALIZAČNÍ CVIČENÍ PŘI BOLESTECH HLAVY A MIGRÉNĚ**
- 88 **HORMONÁLNÍ SYSTÉM: KONTROLNÍ
A REGULAČNÍ SYSTÉM**
- 95 **VIZUALIZAČNÍ CVIČENÍ PŘI SEXUÁLNÍCH PORUCHÁCH**
- 96 **IMUNITNÍ SYSTÉM: OBRANNÝ SYSTÉM
NAŠEHO TĚLA**
- 101 **JAK ZVÝŠÍTE VÝKONNOST IMUNITNÍHO SYSTÉMU?**

KOSTI A SVALY: ZÁZRAČNÁ STAVBA TĚLA	108
UDĚLEJTE NĚCO PRO SVŮJ POHYBOVÝ SYSTÉM A DRŽENÍ TĚLA	114
DÝCHÁNÍ: JAK JE VYBUDOVÁN NÁŠ DÝCHACÍ SYSTÉM	117
NEJČASTĚJŠÍ FUNKČNÍ PORUCHY	119
KŮŽE: OCHRANA A SOUČASNĚ STYK S OKOLÍM	122
POMÁHAT MYŠLENÍM A POSILOVÁNÍM PSYCHIKY	124
OBĚHOVÉ ÚSTROJÍ: VŠE BĚŽÍ V PŘEDEM URČENÝCH DRAHÁCH	125
SVÉPOMOC PŘI SRDEČNÍCH A OBĚHOVÝCH ONEMOCNĚNÍCH	132
TRÁVENÍ A VYMĚŠOVÁNÍ: PŘIJÍMAT – TRÁVIT – VYLOUČIT	135
JAK ŘEŠIT OBTÍŽE PRAMENÍCÍ V ZAŽÍVACÍM ÚSTROJÍ	137
REJSTŘÍK	141