



ODBORNÁ ČÁST



SEBEZKUŠENOSTNÍ ČÁST

# OBSAH



2

Sebepéče  
jako první pomoc



SEBEROZVOJ



Spánek

PSYCHOLOGIE  
ZDRAVÍ

Kovář myslí  
a klíč ke zdraví

16



4

Jak působí  
absence blízkosti?



EXPERIMENT

Experiment  
Harryho Harlowa



Láska a žárlivost

PSYCHOLOGIE  
VZTAHŮ

Je žárlivost  
důkazem lásky?

18



6

Když čas plyne



FENOMÉNY  
PSYCHOLOGIE

Kouzelný stav  
jménem flow



Co přijde  
po smrti?

SPIRITUALITA

Teorie reinkarnace

20



8

Mediace



PSYCHOLOGIE  
V PRAXI

Jako prostředek  
řešení konfliktů

22



10



12

Jóga



RELAXAČNÍ  
TECHNIKY

Jak nám může  
zlepšit psychiku?

26



14



OTÁZKA  
MĚSÍCE

Co je tvou  
nejšťastnější  
vzpomínkou  
a proč?

VZTAHOVÁ  
PORADNA

Mgr. Jana  
Řehulková

28

