



NAUČNÁ ČÁST



AUTENTICKÁ ČÁST

OBSAH



2

Spánková paralýza

A co si pod ní představit?



SPÁNKOVÁ PORUCHA



4

Noční děsy

A jiné poruchy spánku



SPÁNKOVÁ PORUCHY



6

Dobrodružství za branami spánku

Fenomén lucidního snění



SPÁNEK A SNĚNÍ



8

Já a spánková paralýza

Autentické vyprávění



SPÁNKOVÁ PORUCHA



12

Výchova a vzdělávání

Jakou roli hraje v životě jedince?



OSOBNÍ ROZVOJ



14

Budování všímavosti

Součást zdravého životního stylu



OSOBNÍ ROZVOJ



FENOMÉNY PSYCHOLOGIE

Emoce a pocity

V čem se liší a co s námi dělají?

16



PSYCHICKÉ NEMOCI

Poruchy osobnosti

Druhy poruch a jejich charakteristiky

19



AUTENTICKÝ PŘÍSPĚVEK

Má zkušenost s duševními nemocemi

Autentická zkušenost

23



FILOZOFICKÁ OTÁZKA

Kdo nebo co tě v životě nejvíc ovlivnilo?

25



VZTAHOVÁ PORADNA

Mgr. Jana Řehulková

poradkyně, lektorka, koučka, mediátorka

27

