

Obsah

Úvod: Psychohygienu znaly už prabáby	9
Trocha vyprávění na úvod	9
Než se pustíte do čtení	11
1 Ve zdravém těle zdravý duch, čistota půl zdraví aneb o hygieně trochu jinak	15
Co naše tělo potřebuje	18
Pohyb	18
Ráno	19
V průběhu dne	21
Večerní relaxace	24
Spánek	26
Jídlo	32
Člověk není nikdy sám	38
Lidé kolem nás	38
<i>Neformální psychoterapeuti</i>	38
Přátelé	40
Parta	42
Přesvědčení	43
Svět okolo nás	45
Sebevyjádření	47
Naše okolí	48

Oblečení	50
Příroda	52
Procházky či posezení v přírodě	53
Rostliny	54
Zvířata	55
2 Tajné psychologické techniky našich babiček aneb co ve snáři nenajdete	59
Sny	61
<i>Jak se naučit využívat své sny</i>	62
<i>Co se sny dnes</i>	66
Denní snění	69
<i>Jak si vyzkoušet denní snění – praktický nácvik</i>	73
<i>Co dalšího můžeme s denními sny provádět</i>	75
Věštění	78
Věstec	81
<i>Jak využívá „věšteckých metod“ psychoterapie</i>	83
<i>Jak můžeme věstit my sami</i>	85
Věštění s kartami	88
<i>Past zvaná projekce</i>	90
<i>K čemu nám může pomoci astrologie, numerologie a další popisy lidské povahy</i>	92
Hypnóza	98
Hypnóza běžných lidí	99
<i>Jak na to</i>	100
Placebo efekt pomáhá i bylinkářům	105
<i>Jak můžeme placebo efekt využívat</i>	107
V co věříte?	109
Modlitby, poutě, oběti	111

<i>Co dělat, aby nám modlitby pomohly</i>	113
Oslavy	115
<i>Oslavy každoroční</i>	116
<i>Vánoce, Velikonoce a podobné tradiční svátky</i>	118
<i>Oslavy za zásluhy</i>	120
<i>Osobní oslavy dnes</i>	122
Písně aneb trocha muzikoterapie	124
Vyprávění aneb trocha narativní psychoterapie a poradenské psychologie	128
<i>V rodině</i>	131
<i>S přáteli</i>	133
Pohádky	134
Něco vytvořit aneb postav dům, zasad' strom, vychovej syna	138
3 Naše myšlenky jsou náš osud	143
<i>Co se svými myšlenkami provést</i>	144
<i>Jak naše myšlenky fungují</i>	147
<i>Několik postupů na vylepšení svých myšlenek</i>	151
<i>Tělo a mysl</i>	151
<i>Večerní pochvala</i>	152
<i>Na co se ráno těšit</i>	153
<i>Vděčnost</i>	154
<i>Jak si vysvětlovat věci kolem sebe</i>	156
<i>Odvaha</i>	158
<i>K nácviku</i>	160
<i>Pozitivní myšlení neznamená hloupost či bezmocnost</i>	162
Koncentrace, meditace aneb čeho si budeme všímat	164

4 To nejdůležitější na závěr – jak s touhle knížkou naložit	169
Nejdřív se v klidu zamyslete	169
Zpátky ke knížce	172
Prozkoumejte rodinnou historii	173
Čeho nyní potřebujete dosáhnout nejvíc	174
<i>Rozumové rozhodování</i>	175
<i>Použijte své pocity</i>	176
Nebo dejte prostor náhodě	177
Jak vám tahle knížka pomůže plnit přání	179
Co dodat?	181