

## Obsah

<b>Úvod.....</b>	<b>9</b>
Autogenní trénink, hypnóza, hypnoidní přeladění.....	10
Představa se chce realizovat .....	11
Vedení v autogenním tréninku a samostatné cvičení.....	12
V jaké poloze cvičíme autogenní trénink?.....	13
Za jakou dobu si člověk může osvojit celý AT? ...	16
<b>Jednotlivé kroky v nácviku základního stupně AT.....</b>	<b>17</b>
1. – První cvičení základního stupně AT – „tíha“ .....	17
Kdy v průběhu dne cvičit?.....	20
2. – Druhé cvičení – „teplo“ .....	21
3. – Třetí cvičení – „pulz“ .....	22
4. – Čtvrté cvičení – „dýchání“ .....	23
5. – Páté cvičení – „teplo v nadbřišku“ .....	24
6. – Šesté cvičení – „jasná hlava“ .....	26
<b>Co ještě potřebujeme vědět .....</b>	<b>29</b>
Další vývoj formulek.....	29

Synchronizace formulek s dýcháním a pulzem .....	31
Jak často cvičit dál, když už jsme zvládli celý AT? .....	31
Trvání jednoho cvičení.....	32
Přestat cvičit nebo cvičit dál? .....	34
Jak řešit problémy s nácvikem AT? .....	35
Musím přísně dodržovat pořadí formulek? .....	39
Co jsou to autogenní výboje? .....	39
Jak se dá AT využít při zmírňování anebo odstraňování určitých obtíží? .....	40
Příklady zisků z cvičení AT .....	42
Co je krátká relaxace a jak se dělá.....	45
Co je vyšší stupeň AT? .....	46
Dá se cvičit pomocí kazetové nahrávky? .....	48
Dá se AT kombinovat s hudbou? .....	49
Může se AT kombinovat s jinými psychoterapeutickými metodami? .....	50
Jak dlouho trvá psychoterapie? .....	51
Ještě víc o indikacích.....	51
Jak se školí psychoterapeuti?.....	52