

# Obsah

Úvod . . . . .	8
<b>I Naslouchání . . . . .</b>	<b>17</b>
1 Nejmenší přátelé . . . . .	18
2 Kouzelná hvězda . . . . .	19
3 Umím dobře naslouchat . . . . .	20
4 Ptáčata . . . . .	22
5 Kde jsem? . . . . .	23
6 Vnitřní sluch . . . . .	24
7 Hlasitě a tiše . . . . .	26
8 Pocity a tóny . . . . .	28
9 Hudba země . . . . .	30
10 Zvon . . . . .	32
11 Posloucháme pozorně . . . . .	34
12 Kámen mudrců . . . . .	36
13 Plížení . . . . .	37
14 Od srdce k srdci . . . . .	38
15 Sdělená bolest je poloviční . . . . .	40
16 Zapamatujme si zvuky . . . . .	42
<b>2 Fantazie . . . . .</b>	<b>43</b>
17 Co by bylo, kdyby . . . . .	44
18 Minifantazie . . . . .	45
19 Proměny . . . . .	46
20 Tři zvířata . . . . .	48
21 Cvičený medvěd . . . . .	50
22 Body . . . . .	51
23 Kancelářské sponky . . . . .	52
24 Rychlá proměna . . . . .	54
25 Cip-cap . . . . .	55
26 Imaginární nástroje . . . . .	56
27 Slunce, voda, dům . . . . .	57
28 Pocit a pohyb . . . . .	58
29 Neexistující řeč . . . . .	59

30	Vymyšlené příběhy . . . . .	60
31	Čtvery dveře . . . . .	61

### **3 Důvěra . . . . . 63**

32	Noční vlak . . . . .	64
33	Let naslepo . . . . .	66
34	Airbus . . . . .	68
35	Můj přítel strom . . . . .	70
36	Procházka s důvěrou . . . . .	72
37	Muzikální prsty . . . . .	74
38	Tanec poslepu . . . . .	75
39	Vystrašený ježek . . . . .	76
40	Tvoříme sochu . . . . .	78
41	Kouzelný kruh . . . . .	80
42	Pád s důvěrou . . . . .	82
43	Tančící derviš . . . . .	84
44	Pozor, překážka! . . . . .	86
45	Udržujeme rovnováhu . . . . .	87
46	Korkové zátky na řece . . . . .	88

### **4 Soucit . . . . . 89**

47	Sochy, které mají pocity . . . . .	90
48	Mnoho tváří našich pocitů . . . . .	92
49	Staráme se o zvíře . . . . .	94
50	Vděčnost . . . . .	96
51	Štěstí . . . . .	97
52	Dávat a dostávat . . . . .	98
53	Pochvala. . . . .	100
54	Přátelství . . . . .	102
55	Vyjadřování pocitů. . . . .	104
56	Příběhy ze života. . . . .	106
57	Zkus chodit v mých botách . . . . .	108
58	Rozhovor se stromem . . . . .	110
59	Pocity dětí. . . . .	113
60	Hra s loutkami . . . . .	114
61	Osamělá hvězda . . . . .	116

<b>5 Práce s emocemi</b>	119
62 Malování pocitů	120
63 Hřejivý jako slunce.	122
64 Zahrada pro všechny smysly	124
65 Soustředění	127
66 Máme tě rádi	128
67 Udělej něco pro sebe	130
68 Protiklady	132
69 Setkání se zvířaty.	134
70 Tanec protikladů	136
71 Vnitřní kompetence	137