

# Obsah

Úvod .....	9
<b>ČÁST I</b>	
<b>Pochopit a zhodnotit .....</b>	<b>11</b>
1 Co je to odpočinek? .....	12
Původ odpočinku .....	12
Úloha autonomního nervového systému .....	12
Úloha spánku .....	14
Naším pámem jsou city. ....	15
Úloha zvyků .....	18
Úloha myšlenek, obrazů, zvuků, vůně .....	18
Úloha prostředí .....	19
Definice relaxace .....	20
2 Potřeba relaxovat .....	21
Jsem schopný relaxovat? .....	21
Test dýchání .....	22
Testy těla .....	27
Test tepla .....	28
Zkouška napnutí/uvoľnení .....	29
Test smyslů .....	30
Proč, jak a za jakých okolností je pro mě relaxace užitečná? .....	36
A vy? .....	50
Jaké způsoby relaxace vám doporučujeme? .....	52

## **ČÁST II**

<b>Metody</b> .....	55
Umění relaxovat .....	56
Relaxace aktivní, nebo pasivní? .....	56
<b>3 Respirační metody.</b> .....	58
Jak probíhá dýchání .....	58
Relaxační dýchání .....	60
Variace na téma dýchání .....	63
<b>4 Metody svalového uvolnění.</b> .....	67
Jak funguje sval? .....	68
Metoda střídání napnutí/uvoľnění .....	69
Metoda soustředění na tělesné vjemy (opora, tíha, teplo) .....	71
Spojení obou metod .....	75
Rozdílová relaxace .....	77
„Všeobecná“ relaxace .....	78
<b>5 Metody soustředění na smyslové vjemy</b> .....	81
Dívejte se a relaxujte .....	82
Poslouchejte a relaxujte .....	87
Relaxace dotekovými vjemy a masážemi .....	91
Relaxační výněk .....	98
<b>6 Metody myšlenkové relaxace a mentální imaginace</b> .....	102
Meditace a kontemplace .....	102

## **ČÁST III**

<b>Praktické uplatňování</b> .....	109
Společné využívání jednotlivých metod: technika „na míru“ .....	110
<b>7 Jak využít relaxace</b> .....	113
Okamžitá relaxace v dané situaci .....	113
Rozdílová relaxace .....	119
Podpora účinného odpočinku: hluboká relaxace .....	124
Systematická desenzibilizace .....	127

<b>8 Jak čelit problémům .....</b>	<b>134</b>
<i>Stres .....</i>	<i>134</i>
<i>Jak čelit obavám, úzkosti .....</i>	<i>138</i>
<i>Další úzkostné poruchy .....</i>	<i>140</i>
<i>Hněv .....</i>	<i>144</i>
<i>Poruchy spánku .....</i>	<i>146</i>
<i>Bolesti .....</i>	<i>148</i>
<i>Sluchové přeludy.....</i>	<i>150</i>
<b>Závěr .....</b>	<b>153</b>
<i>Relaxace v každodenním životě, umění žít a metoda sebepoznání ..</i>	<i>153</i>
<b>Bibliografie .....</b>	<b>157</b>

Na konci knihy je k dispozici i CD s nahrávkou relaxačního programu pro pomoc při spánku. Tento program je určen pro všechny, kteří mají spánkové obtíže, nebo kteří chtějí zlepšit kvalitu svého spánku.

Aktuálně, po téměř 4 ročním působení knihy v nakladatelství Alpress, je vydána v novém výtisku. Vydání obsahuje mnoho nových informací a aktualizací, přesněji pak nového rozšíření knihy o celkovém počtu 150 stran. Kromě nového rozšíření knihy byly také aktualizovány všechny kapitoly, aby odpovídaly současnému stavu vědy. V rámci novějších témat byly aktualizovány i kapitoly o úzkostech, hněvu a poruchách spánku. Významnou změnou je i aktualizace kapitoly o bolestech, kde byly aktualizovány i informace o bolestech v oblasti dolního končetinového kloubu.

Tato aktualizace mimo jiné využívá nového pojemství výrazem "kognitivní kognitivní terapie", které je v oblasti psychoterapie využíváno už od roku 1990. Tento výraz však může mít i jiný význam v jiných disciplínách.

Cílem této knihy je poskytovat praktické a použitelné informace, které mohou pomoci při řešení vlastních problémů. Knihu lze využít i jako k základu vlastního psychoterapeutického projektu.