

Poděkování	4
Úvod	5
Dech a psychika	6
Tělesný pohyb	7
Stres a uvolnění, relaxační techniky	8
Meditační techniky	16
Rizikové emoce, jak snížit riziko agrese	18
Smích a pozitivní působení emocí	19
Spiritualita	22
Poznámky k práci s tělem u specifických skupin	24
Práce s tělem a mírnění tělesné bolesti	25
Práce s tělem při léčbě návykových nemocí	26
Krátce o práci s tělem u některých dalších duševně nemocných	29
Práce s tělem a psychologie práce	30
Práce s tělem a diagnostika, neverbální komunikace	31
Dotýkat se klienta – ano či ne?	34
Práce s tělem v některých psychoterapeutických směrech	34
Práce s tělem v psychologii od hlavy k patě	36
Duševní a tělesná hygiena: více souvislostí než si myslíte	41
Jídlo: vede cesta k srdci žaludkem nebo je to i naopak?	42
Zdravý spánek pro tělo i psychiku	44
Vztahy na dálku a mediální gramotnost	45
Dovednosti pro život („life skills“)	46
Tělesné typy a psychické charakteristiky	47
Jóga	48

Čchi-kung	51
Poznámka na závěr	53
Doplňující texty	54
Doporučená literatura	64
Použitá literatura	64