

# OBSAH

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
<b>Předmluva</b> .....	7
<b>Jak vést dítě k relaxaci</b> .....	11
<b>Uvolnění těla</b> .....	15
Uvolňování těla dotykem .....	17
Uvolňování těla vizualizací .....	19
Uvolňování těla zvnitřněním .....	21
Uvolňování těla pohybem .....	23
<b>Cvičení</b> .....	27
Říkanky .....	27
U pohádky .....	39
Procházejme se při relaxaci .....	43
S míčkem .....	47
Strom .....	53
Uvolnění s barvou .....	57
Negativní pocit .....	61
Kouzelná guma .....	65
Bunda plná rozčilení .....	69
Nádrž s energií .....	71
Vnitřní krajina .....	73
Kůň .....	77
Radost, nebo zlost? .....	81

Kameny . . . . . 85  
 Hvězda . . . . . 89  
 Společné kreslení . . . . . 93  
 Lesní víla . . . . . 95  
 Vnitřní pramen . . . . . 99

**Na závěr . . . . . 102**

Uvolnění těla . . . . .  
 Uvolňování těla dotykem . . . . .  
 Uvolňování těla vizualizací . . . . .  
 Uvolňování těla vnitřním . . . . .  
 Uvolňování těla pohybem . . . . .  
 Cvičení . . . . .  
 Řítkanky . . . . .  
 U pohádky . . . . .  
 Procházejme se při relaxaci . . . . .  
 S míčkem . . . . .  
 Strom . . . . .  
 Uvolnění s barvou . . . . .  
 Negativní pocit . . . . .  
 Kouzelná guma . . . . .  
 Bunda plná rozčlenění . . . . .  
 Náštrž s energií . . . . .  
 Vnitřní krajina . . . . .  
 Kůň . . . . .  
 Rostl nebo zrostl? . . . . .

