

OBSAH

Předmluva	7
Jak vést dítě k relaxaci	11
Uvolnění těla	15
Uvolňování těla dotykem	17
Uvolňování těla vizualizací	19
Uvolňování těla zvnitřněním	21
Uvolňování těla pohybem	23
Cvičení	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

11	Uložení řešení
12	Uložení řešení do kmenu
13	Uložení řešení v kmenu
14	Uložení řešení v kmenu
15	Uložení řešení v kmenu
16	Uložení řešení v kmenu
17	Cíle
18	Různé
19	Uložení řešení
20	Uložení řešení
21	Uložení řešení
22	Uložení řešení
23	Uložení řešení
24	Uložení řešení
25	Uložení řešení
26	Uložení řešení
27	Uložení řešení
28	Uložení řešení
29	Uložení řešení
30	Uložení řešení
31	Uložení řešení
32	Uložení řešení
33	Uložení řešení
34	Uložení řešení
35	Uložení řešení
36	Uložení řešení
37	Uložení řešení
38	Uložení řešení
39	Uložení řešení
40	Uložení řešení
41	Uložení řešení
42	Uložení řešení
43	Uložení řešení
44	Uložení řešení
45	Uložení řešení
46	Uložení řešení
47	Uložení řešení
48	Uložení řešení
49	Uložení řešení
50	Uložení řešení
51	Uložení řešení
52	Uložení řešení
53	Uložení řešení
54	Uložení řešení
55	Uložení řešení
56	Uložení řešení
57	Uložení řešení
58	Uložení řešení
59	Uložení řešení
60	Uložení řešení
61	Uložení řešení
62	Uložení řešení
63	Uložení řešení
64	Uložení řešení
65	Uložení řešení
66	Uložení řešení
67	Uložení řešení
68	Uložení řešení
69	Uložení řešení
70	Uložení řešení
71	Uložení řešení
72	Uložení řešení
73	Uložení řešení
74	Uložení řešení
75	Uložení řešení
76	Uložení řešení
77	Uložení řešení
78	Uložení řešení
79	Uložení řešení
80	Uložení řešení
81	Uložení řešení
82	Uložení řešení
83	Uložení řešení
84	Uložení řešení
85	Uložení řešení
86	Uložení řešení
87	Uložení řešení
88	Uložení řešení
89	Uložení řešení
90	Uložení řešení
91	Uložení řešení
92	Uložení řešení
93	Uložení řešení
94	Uložení řešení
95	Uložení řešení
96	Uložení řešení
97	Uložení řešení
98	Uložení řešení
99	Uložení řešení
100	Uložení řešení
101	Uložení řešení
102	Uložení řešení