

OBSAH

PŘEDMLUVA	13
-----------------	----

Část první: GRAFOLOGIE

1. ÚVOD	19
2. PÍSMO JAKO VÝRAZ	27
3. PÍSMO JAKO SYMBOL	33
4. VALIDITA GRAFOLOGIE	41
5. ZNAKY RUKOPISU	44
5.1 Znak a vnímání rukopisu	44
5.2 Dělení znaků písma	45
5.3 Vyvozování obecných významů znaků	46
5.4 Komplexní dojemové znaky	49
5.4.1 Písmový obraz	50
5.4.2 Pohyb a forma	51
5.4.3 Fixace	55
5.4.4 Rytmus	59
5.4.5 Individuálnost	61
5.4.6 Harmoničnost	62
5.5 Měřitelné a popsitelné znaky	65
5.5.1 Vázání	65
5.5.2 Velikost	68
5.5.3 Sklon	69
5.5.4 Šířka – těsnost	72
5.5.5 Tlak	73
5.5.6 Tah	74

5.5.7 Ostrost – těstovitost	75
5.5.8 Spojitost	77
5.5.9 Plnost – hubenost	78
5.5.10 Zjednodušení – obohacení	80
5.5.11 Délky	81
5.5.12 Pravoběžnost – levoběžnost	84
5.5.13 Rychlost	85
5.5.14 Členitost	86
5.5.15 Řádkování	88
5.5.16 Okraje	88
5.5.17 Pravidelnost	89
5.5.18 Úvody a konce	90
5.5.19 Podpis	90
5.5.20 Namísto grafologické abecedy	92
5.5.21 Přehled znaků a jejich základních významů	93
6. PROJEVY NĚKTERÝCH OBLASTÍ STRUKTURY	
OSOBNOSTI V PÍSMU	95
6.1 Vitalita	97
6.2 Temperament	99
6.3 Vůle	105
6.4 Racionalita a myšlení	106
6.5 Sebepojetí	110
6.6 Sociabilita	114
7. FÁZE GRAFOLOGICKÉHO PROCESU	121
8. PĚT DŮVODŮ, PROČ I DNES	
VYUČOVAT RUČNÍ PÍSMO	126

Část druhá: GRAFOLOGIE A VŠÍMAVOST

1. VŠÍMAVOST	131
1.1 Co je všímavost	131
1.2 Autopilot	131
1.3 Praktické využití všímavosti	132
1.4 Postoje jako základní pilíře praxe všímavosti	133
1.5 Techniky rozvoje všímavosti	134
1.6 Všímavost a mozek	135
1.7 Oblasti všímavosti	136
1.8 Všímavost a psychoterapie	136
1.9 Redukce stresu a prostor vnitřní svobody	137
1.10 Pozornost k myšlení	138
1.11 Práce s emocemi	139
1.12 Tělo a smysly	140
1.13 Uvědomění ve vztazích	141
1.14 Vrcholné zážitky	142
1.15 Individuace a pocit vlastní hodnoty	143
1.16 Vnitřní demokracie	144
1.17 Všímavost jako tichá revoluce	145
1.18 Motivace a systém cvičení	146
1.19 Popisy základních cvičení	147
2. GRAFOLOGIE A VŠÍMAVOST	151
2.1 Úvod	151
2.2 Přípravná fáze	151
2.3 Vnímání rukopisu	152
2.4 Všímavost k mentálním obsahům	152
2.5 Pokračování v grafologickém procesu	154
2.6 Shrnutí	155
LITERATURA	157