

Obsah

Úvod	1
Jak být sám sebou	2
Drogy v lidských dějinách	3
Jaká nebezpečí v sobě skrývají některé rostliny	3
Chemie také přinesla svá překvapení	6
Drogy v dějinách lidstva	7
Sibyla	9
Dar nebo pomsta bohů?	11
Kouření	12
Pití alkoholu	13
Léky	14
Výherní nebo „proherní“ automaty?	15
Pozor! Pamatujte si:	16
Závěrečné hnutí	17
Sebezpoznaní	18
Dotazníček na úvod	19
Samota	20
Kdo jsem já a kdo jsme my?	21
Na světě je tolik skvělých věcí...	25
Výlety do jiné dimenze	25
Relaxační cvičení	26
Cvičíme koncentraci	30
Hathajóga	34
Adresář	38
Doporučená literatura	38
Slovníček pojmů	39



Obrázek kazety označuje místo určené pro zařazení hudební ukázky z kazety, která doplňuje tuto učebnici. Číslo označuje příslušnou hudební ukázkou.

Sám sebou

Sám sebou 1

Zdena Kašparová, Tomáš Houška. - 2. vydání. - Praha:

Tomáš Houška, 1996 (Praha: Papyrus, s.r.o., 1996).

- 40 stran. -

ISBN 80-86065-00-6