

OBSAH

PŘEDSTAVENÍ	4
POPIS PROJEKTU	6
Podložka BALAYOGI®	8
PŘIJMI A PROŽÍVEJ SVÉ EMOCE, PŘIJMEŠ SÁM SEBE	10
Pochopení emocí	14
Cvičení pro dospělé: „Já se cítím“	16
Složky emoce	19
Cvičení pro děti	21
Emoce a nálada	23
Afekty	23
Nálady	24
Emoční tahák	25
Emoční teploměr	27
Kde vznikají emoce?	30
Průběh emoce	32
Proč je tak těžké prožívat emoce?	33
Jak dlouho trvá většina emocí?	35
Emoce jako nepřítel	36
Neposlouchejme všechny emoce	38
ÁSANY	40
SEZNAM ÁSAN	43
DĚTI A ENERGIE	82
Závěr	84
Poděkování	85