

OBSAH

Něco na úvod	03
Blízká setkání	06

Program RESTART

1. část

CO, PROČ A JAK ZMĚNIT	09
O špatné náladě a o svobodě	10
O restartech	11
Čárový kód	16
Změna programu	19

HRY

Hra na lékaře - Papírování	22
Hra na psychologa - Emoční guláš	23
Hra na vítěze - Superemoce	24
Hra na Sherlocka - Poklady ve tmě	24
Léčba změnou	26

2. část

O ZVYCÍCH A ODVYKÁNÍ	30
O vnitřním kině	31
Ve vlastní režii	33
Taková normální vzpomínka	35
Odvykání	37
Šaman v bílém	39

Postoj k vlastní nemoci jako zvyk 42

HRY na tvůrce

Ve vlastní režii 44

Udivený divák 44

Nespokojený osvětlovač 44

3. část

SAMOLÉČBA V PRAXI 46

Díky, pane Pratchette! 47

PNI 51

4 hormony štěstí 56

Hledám se 58

Intuice ve vaně a nápadník v šuplíku 59

HRY

Hra na samovládce – TRIO v akci 64

Hra na Harryho Pottera – Kouzelná hůlka 65

4. část

DVĚ CESTY K BUŇKÁM 66

Máme dva mozky! 68

Kdo tu byl první aneb Tanec mezi buňkami 71

HRY

Hra se slovy – Břichomluvec 73

Hra na lékaře budoucnosti – Lékařská košíková .. 74

Recept 74

Že by šlo o úmysl? 76

5. část

VZNIK NOVÉ OSOBNOSTI A LÉČBA VZTAHŮ 79

Poslové zpráv 80

Meditace nad tabulkou 84

Malé zdravotnické sci – fi 89

HRY

Hra na osvícení – Žebřík 93

Hra na magii – Čtení myšlenek 93

Hra na terapeuta – Zrcadlo vztahů 94

Nevyžádané odpovědi 95

6. část

CO BRÁNÍ V UZDRAVENÍ 100

4 nejsilnější zbraně 102

Škola, do které bych chtěla chodit (O „lidštině“) ... 104

HRY

Hra na kritika vlastní hry – Autor v hledišti 107

Hra na spisovatele – Do šuplíku 108

Hra na spokojenost – Poloplná sklenice 108

Hra na objevitele – Kolumbus 108

Doslov 111