

Obsah

Věnování	9
Úvod	11

1. Všímavost

15

Mapování smyslů I	17	Mapování smyslů II	27
Malá mandala	18	Žití v přítomném okamžiku	28
Kreslení poslepu	19	Klidná mysl	29
Spirála všímavosti	20	Dech lásky	30
Klikyháková mandala	21	Prožitek „ted“	31
V rytmu	22	Okamžik × 1	32
Klid a harmonie	24	Minulost, přítomnost, budoucnost	33
Středobod	25	Koláž z afirmací	34
Vlání ve větru	26		

2. Sebeuvědomění

35

Naplněný dnešek	36	Emoce na nebi	52
Bezprostřední myšlenky	37	Symbolický strom	53
Bludiště mého Já	38	Moje cennost	54
Klikatá cesta	39	Jen pro ten dnešní den I	55
Kdo jsem?	40	Skupinová nálada	56
Energie a elán	41	Dialog čar	57
Nalinkováno	42	Talisman pro štěstí	58
Puntíkování	43	Mé totemové zvíře	59
Sklenka optimismu	44	Kresba rukou:	
Vzpomínky na domov	45	Minulost a budoucnost	60
Osobní poklad	46	Sjíždění vlny	61
Sebeuvědomění a transformace ..	47	Pohyb s panáčkem	62
Mozkové vlny	48	Plující figura	63
Snové představy	49	Proud sebeuvědomění	64
Odras mého já	50	Hora a údolí I	65
Barva bolesti	51	Náplň volného času	66

Socha nálady	67	Vrstvy emocí	75
Vzor života	68	Čáranice do dlaně	76
Chůze po vejcích	69	Má vlajka	77
Osobní rytmy	71	Reinkarnace	78
Osobitost na dlani	72	Můj svět (minimandala)	79
Hora a údolí II	73	Obrazy od srdce	80
Duhová nálada	74		

3. Sebehodnota a soucit se sebou 81

Pozitivní obraz	83	Zdroj tepla	100
Postavička v akci	84	Nejlepší/nejhorší	101
Vyjádření vlastní hodnoty	85	Kdo jsem?	102
Obraz síly	86	Osobní symbol	103
Čmáranice sebevědomí	87	Květiny sebevědomí	104
Jedinečný amulet	88	Zahrada síly	105
Plátek osobnosti	89	Dřívka s afirmací	106
Osobní lék	90	Vizualizace k zamyšlení	107
Hrstka positivity	91	Sebeláska: pocta	108
Dárek z lásky I	92	Přínosy soucitu se sebou	110
Dárek z lásky II	93	Výživa pro mysl	112
Osobní logo	94	Máme mnoho stránek	113
Namířený šíp	95	Menu sebepéče	114
Umělecké afirmace	96	Šálek soucitu se sebou	115
Ocenění za zásluhy	98	Smysluplné dary	116
Klid a pohoda	99	Zed' sebevědomí	117

4. Pouta a vztahy 118

Rodina v akci	120	Očekávání versus realita	128
Spojené tvary	121	Nechat se unášet	129
Význam řeči těla	122	Přeživší	130
Přetahovaná	123	Náplast na tělo i duši	131
Prolínání čar	124	Komunikační bariéra	132
Láska a náklonnost	125	Vztahové kruhy	133
Povaha vztahů	126	Dřívka opory	135
Kolující rychlokresba	127	Práce ve dvojicích	136

5. Změna a řešení problémů 137

Obraz v klikyhácích	139	Zahrada života	154
Jedním tahem	141	Otazník II	156
Méně dominantní ruka	142	Jen pro ten dnešní den II	157
Před cílovou rovinkou	143	Symbyly radosti	158
Stopka	144	Uspořádaný chaos	159
Otazník I	145	Namířit šípy	160
Vchod a východ	146	Přeměna obrazu I	161
Vzor vyváženosti	147	Cíle na papírkách	162
Návrh svobody	148	Žebřík života	163
Oběma rukama	149	Čas v popelnici	164
Šlapání větru	150	Přijetí a svoboda	165
Měření motivace	151	Klíč ke štěstí	166
Ochranná bariéra	152	Pád do malströmu	167
Lék	153	Otázky v dlaních	168

6. Úzkost a stres 169

Myšlenky v krabici	170	Malá stresová mandala	182
Lokalizace úzkosti	171	Stresometr	183
Odhalování stresu	172	Jádro klidu	184
Bezpečný přístav	173	Krabice s nářadím	185
Ztělesnění frustrace	174	Protistresové muffiny	186
Měřítka úzkosti	175	Zvládání úzkosti	187
Jak přežít bouři	176	Stresová příšera	188
Výkřik	177	Pštros	189
Brnění	178	Myšlenková stoka	190
Strážce mysli	179	Kruh bezpečí	191
Zdravé rozptýlení	180	Zvládání hněvu	192
Ovládnutí negativních myšlenek	181	Mandala hněvu	193

7. Základy KBT: myšlení, emoce, chování 194

Postoj a moc	196	Tvary mojí nálady I	199
Výjev a jeho opak	197	Tvary mojí nálady II	200
Spirála nálady	198	Postava plná pocitů	201

Základní (jádrové) přesvědčení .	202	Reset mysli	210
Výmluvné emoce I	203	Skvrna emoce	211
Předpověď nálady	204	Ranní odraz	212
Koláž z papírových útržků	205	Válka slov	213
Přeměna obrazu II	206	Kognitivní zkreslení	214
Graf nálady	207	Základní přesvědčení ve slově:	
Momentální naladění	208	koláž	216
Výmluvné emoce II	209		

8. Cvičení k aktivizaci a povzbuzení myšlení 217

V bezpečí	218	Kytice	237
Utopie	219	Spáč	238
Růst a sebeuvědomění	220	Mozková aktivita	239
Co se líhne?	221	Předmětný vztah	240
Moje hnízdečko	222	Emoční kontrast	241
Věštění z kávy	223	Zázraky všedního dne	242
Oblačno v hlavě	224	Pěstování změny	243
Okamžitý úsměv	225	Energie	244
Jídlo a nálada	226	Samota/osamělost	245
Klíčení	228	Jin a jang	246
Tlukot srdce	229	Osobní příběh	247
Pozorování života	230	Trosečník	248
Tvar emoce	231	Abstraktní dílo	249
Pohled skrz sklo	232	Osobní hranice	250
Vzhůru nohama	234	Spontánní myšlenky	251
Černobílý kontrast	235	Fata morgána	252
Nalezená inspirace	236	Vaše „pravé já“	253

Literatura	254
----------------------	-----

O autorce	255
---------------------	-----