

Obsah

Předmluva k druhému vydání (I. Špička)	5
Úvod	11
1. Funkce mentální průpravy v řešení konfliktních situací	13
1.1. Vztah mentální průpravy k dnešní psychologii a jiným naukám	14
1.2. Dosavadní quasisignální a multisignální soustavy mentální průpravy	15
2. Aktivita a její vlastnosti	17
2.1. Základní strukturalisace aktivit	18
2.2. Aktivita potenciální a aktuální	19
2.3. FIM a struktura aktivity	21
2.4. Nerovnovážné aktivity a struktura činnosti	22
2.5. Astrukturální nerovnovážná aktivita	24
2.6. Druhy aktivity a jejich aktualisace	26
3. Identifikace a její druhy	27
3.1. Bdělost a její význam	28
3.2. Vyšší fáze bdělosti	30
3.3. Cílová bdělost	30
4. Zásah do vlastních aktivit a mentální paradoxon	37
4.1. Quasisignální zásah	39

4.2. Multisignální zásah	43
4.3. Vznik nové aktivity a mentální průprava	45
4.4. Koncentrace	48
4.5. Meditace	49
4.6. Integrace cílů	51
Seznam použité literatury	55