

# OBSAH

<b>O tom, co lidi přivádí k psychoterapii a o cíli této příručky .....</b>	<b>7</b>
<b>O hledání psychoterapie a psychoterapeuta.....</b>	<b>14</b>
<b>O formování povahy .....</b>	<b>18</b>
<b>O duševním zdraví .....</b>	<b>24</b>
Míra úzkosti.....	25
Nálada.....	25
Schopnost pracovat a odpočívat.....	25
Vztahy k lidem .....	26
Životospráva .....	26
Životní spokojenost .....	26
Sebehodnocení.....	26
Schopnost řešit náročné situace.....	26
<b>O fungování a léčení rodiny .....</b>	<b>29</b>
Atmosféra rodiny .....	29
Komunikace.....	30
Zvládání provozu domácnosti .....	30
Postoj k dětem .....	30
<b>O terapeutických vztazích .....</b>	<b>35</b>
<b>Psychoterapeutické postupy .....</b>	<b>39</b>
Arteterapie .....	39
Autogenní trénink.....	41
Behaviorální terapie.....	44
Bioenergetika.....	48
Gestaltterapie .....	52
Holotropní terapie.....	56
Hypnóza.....	59
Jóga.....	63
Jungovská psychoterapie .....	67

Krizová intervence.....	70
Logoterapie.....	74
Párová terapie.....	77
Psychoanalýza.....	81
Rodinná terapie.....	87
Rogersovská psychoterapie.....	93
Skupinová psychoterapie.....	96
Systemická terapie.....	100
Taneční a pohybová terapie.....	106
Terapeutická komunita.....	111
Transakční analýza.....	116
Trénink asertivity.....	118
<b>Závěr.....</b>	<b>123</b>
<b>Slovníček odborných výrazů.....</b>	<b>129</b>