

Život ve vlastním rytmu / <i>Hanka Zemanová</i>	6
Proč mít zdraví jako osobní strategii / <i>Tomáš Šebek</i>	15
PSYCHIKA	22
Podání ruky za padesát esemesek	25
Je mi šestnáct a cítím se na tomto světě zcela sama...	27
Láskyplné bylinky pro harmonii ženské duše	33
Chvilka art terapie pro duševní pohodu	41
Sedm dní v tichu	43
Meditační léčivé zahrady The Chalice Well	51
Příroda pro mě není jen kulisou / <i>Andrea Žilková</i>	57
Lilek lásky aneb Outsourcing emocí	67
Když mozek ztrácí energii	69
Bezlepkové jaro	73
SLOW FASHION	82
Jak to vidíme my...?	84
Experiment je v módě ta největší zábava	89
Swapy nás baví!	97
Živě v Obživě	105
Salátový bar ve školní jídelně	112
PERMA-KULTURA	118
Hojnost ze zahrady	121
Voda v zahradě i krajině a rostliny, které fungují	126
Vysadíme si kousek ráje na zemi	129
Pošli semínko dál	133
Farma Jednorožec: zelenina, která má čas růst	138
Městské zahradaření jako chytrý životní styl	147
Moje cesta za zvukem	152
Propojení se životem	157
Knihovnička	168
Mišmaš	176