

Obsah

Předmluva J. Chiraca	9
Předmluva profesora Michela Billiarda	13
Povzbuzení od Jeana-Clauda Bourreta	17
Povzbuzení od Daniela Amelina	19
Povzbuzení od Moebia	23
Předmluva „Vivat siesta!“	25
 Úvod k siestě	 29
 Kapitola 1 – Biologické rytmy	 45
Chronologie: studium rytmů života; Rytmy spánku; Nejméně jedna siesta denně; Elektrické rytmy mozku; EEG během siesty; Zkušenosti z naprosté izolace; Příznivé účinky siesty z laboratorních sledování; Profesionálové siesty; Siesta u rozličných národů; Siesta ve zvířecím světě; Co je to štěstí?; Klíč ke štěstí; Řešení svých problémů hledejte v sobě; Instinkt spánku neexistuje pro nic za nic; Psychoanalýza spánku: teorie a praxe; Potěšení spát, cesta k harmonii	

Kapitola 2 – Jak správně provádět siestu?

79

Siestu se musíte naučit a poté zdokonalovat;
Siesta malých a velkých; Pozice pro siestu;
Hodina siesty; Různé typy siesty; Kde trávit siestu?;
Rituály siesty; Jak dlouho by měla trvat siesta?;
Siesta královská, siesta relaxační a blesková siesta;
Urgentní siesta; Dýchání během siesty; Pomůcky při
siestě; K čemu ještě využít siestu?; Zápisník siesty;
Jak se správně probouzet; Týdenní kúra siesty

Kapitola 3 – Siesta, zdroj zdraví

117

Stres a civilizační choroby jsou výkupným za pokrok;
Moderní člověk již neumí spát; Dobrý spánek je dražší
než všechno zlato světa; Uspávací léky: falešné řešení
problému spánku; Jak pomocí siesty zvítězit nad
nespavostí; Káva a cigarety: umění pálit mosty;
Siesta snižuje riziko kardiovaskulární příhody;
Siesta a láska; Chybné předsudky o spánku;
Bez siesty se neobejdeme; Srovnání siesty s jinými
druhy prevence; Je možné zkrátit čas potřebný
k spánku?; Siesta – lék na všechno

Kapitola 4 – Siesta, zdroj kreativity

147

Siesta osvobozuje našeho vnitřního génia; Slavní lidé
a siesta; Podvědomí – nekonečný zdroj kreativity;
Ovládnutí podvědomí – základ veškeré kreativity
a osobního rozvoje; Jak může být vaše siesta ještě
kreativnější; Jak vyřešit obtížné problémy během siesty

Kapitola 5 – Siesta, zdroj efektivity 157

Slepice a vejce; Je dokázáno, že siesta činí člověka efektivnějším; Důležitější je pracovat efektivně, než pracovat hodně; Jak siesta umožňuje získávat čas; Japonské a americké firmy dávají siestě zelenou; Siesta: rentabilní investice; Siesta budí dobrou náladu a pozitivní myšlenky; Spát méně, ale lépe; Optimální délka spánku; Chcete být dále unaveni, pod stresem, necítit se dobře ve své kůži?

Kapitola 6 – Siesta, zdroj spirituality 177

Siesta může usnadňovat modlitbu a mystické stavy; Vlny alfa – výchozí bod pro všechny vnitřní prožitky; Spánek je v mnoha náboženstvích považován za svátost; Nebyl „prvotním hříchem“ odklon od zákonů přírody?; Najít klid v sobě; Siesta: prostředek pro rozvoj schopností člověka; Siesta je skvělým okamžikem pro modlení; Při siestě k nám přicházejí návody, jak žít; Svobodní, konečně svobodní!;

Kapitola 7 – Jak se stát šampiónem siesty 193

Kdo je to šampión siesty?; Pouze přibližně 1 % populace je v současnosti šampiónem siesty; Celý svět se může stát „šampiónem siesty“; Test: Jste šampiónem siesty? Podmínky pro úspěšnou siestu

Závěrem	201
Epilog: Provádět siestu každý den	209
Charta siesty	213
Bibliografie	217
Poděkování	223
Bruno Comby se představuje: Životopis	225