

Úvod

9

—

1 Začněte otázkou proč

24

—

2 Generální úklid

50

—

3 Méně majetku

94

—

4 Všímovost (mindfulness)

124

—

5 Odpojte se, abyste se znovu připojili

162

—

6 Chata v horách

196

—

7 Pohyblivá rovnováha

220

—

8 Umění couvat

248

—

Kam teď?

256

—

Poděkování

264

—