OBSAH

Úvod 9

1 Umění prokrastinace 10
VE STOPÁCH THOREAUA – 15
Vše, co bychom měli vědět o – hvízdání – 17

2 Umění dýchání 18
DÝCHÁNÍ A UMĚNÍ OVLÁDNOUT BOLEST – 22
Zastavit se v čase – 24

3 Umění meditace 26
CO JE OSVÍCENÍ? – 30
Buďte v klidu a ne v křeči – 33

4 Umění hovět si 34
ZBAVTE SE POCITU NEKLIDU – 39
Rady pro ty, kteří rádi polehávají na plážích – 41

5 Umění zívat 42
PŘIROZENÁ REFLEXNÍ TERAPIE – 46
Procvičte svoji představivost – 49

6 Umění zdřímnout si 50
JAK SE VYPOŘÁDAT S POCITEM VINY – 53
Recept na to, jak si krásně zdřímnout – 55

7 Umění koupele 56
CO JE TO HYDROTERAPIE? – 59
CO JE TO AROMATERAPIE? – 61
A CO JE TO BALNEOTERAPIE? – 63

Domácí lék, na který se již zapomnělo – 65

8 Umění vychutnávání 66
CO MÁTE NA ŠPIČCE JAZYKA? – 70

Jak pít a zůstat střízlivý – 73

9 Umění naslouchání 74
NASLOUCHEJTE SVOJÍ INTUICI – 78

Když mlčeti je zlato – 81

10 Umění čekat 82
TEĎ, NEBO NIKDY – 86

Jak pozorovat západ Slunce – 89

Závěr 91
Malý slovníček pojmů nicnedělání 92
Seznam literatury 93
Poděkování za fotografie 95