




OBSAH

Úvod	8
5 smyslů	10
1. kapitola: ZRAK	15
 Používání elektronických přístrojů	16
Sociální sítě	24
Vzhled	31
Změňte způsob myšlení.....	43
Lidé, které potkáváte	51
2. kapitola: SLUCH	61
 Naslouchejte si.....	62
Řekněte „ne“	78
Uznání.....	86
Začněte vnímat komplimenty	93
Přijímejte kritiku.....	104
3. kapitola: ČICH	110
 Nadechněte se: všímavost a meditace	111
Vůně přírody	113
Nesmysly	120
Lahodná vůně úspěchu	126
Vůně, spánek a péče o sebe	137

4. kapitola: HMAT **146**



Starosti	147
Dokonale nedokonalí.....	154
Bud'te sebejistí	164
Snížení zátěže, když jste pod tlakem	171
Přestaňte se cítit jako podvodníci	177

5. kapitola: CHUŤ **182**



Skvělé jídlo	183
Dbejte na pravidelnost	191
Zapomeňte na pravidla.....	195
V pasti návykových látek.....	216
Pomsta je tak sladká.....	230

6. kapitola: PLÁN VYUŽITÍ VŠECH 5 SMYSLŮ **239**

Doslov: Nechte se vést svými smysly **250**

Odkazy **252**

Poděkování **255**