



Úvod . . .	02:31
Usínání . . .	04:15
Zvyky a jistota . . .	06:05
Spravedlnost versus hodnocení . . .	04:52
Změna myšlenkového řetězce . . .	02:27
Co dokáže lezecká stěna . . .	03:01
Popisování činnosti – komentování . . .	03:47
Ukotvení přes smysly . . .	05:01
Chodit není pokládat nohy . . .	00:53
Chůze pozadu – „couvání“ . . .	03:42
Krok – jeho zrození a smrt . . .	03:33
Proces rozhodování . . .	04:46
Délka kroku a já . . .	03:46
Jistota v kroku a v životě . . .	03:16
„Úlet“ a dopad . . .	03:35
Vyhýbat se a jít v zpríma . . .	02:52
Když jistota není jistotou . . .	3:40



Život a střídání nálad . . .	01:54
Radost a smutek v cíli . . .	03:46
Vyváženost v kroku a v životě . . .	03:20
Potřeba, touha, vášeň a bažení . . .	04:42
Rytmus chůze a rytmus života . . .	04:37
Brada a smutek . . .	03:08
Stříbrná nitka . . .	02:56
Chůze a partnerství . . .	03:09
Meditace chůzí . . .	03:09
Inventura dne . . .	04:38
Danost, obava, problém . . .	08:58
Jaký jsem člověk . . .	07:26
Postoj ke změně . . .	03:37
Inspirace přírodou . . .	04:05
Závěr . . .	01:57

Celkový čas 2 hodiny 3 minuty