

Obsah

Předmluva

Michelle Kelsey Mitchellové • 7

Úvod • 9

13
Buď v klidu

29
Soustřed se

45
Představ si



61
Vytvoř si
energii

77
Odpočivej



Závěr • 93
Poděkování • 95
O autorce
a ilustrátorce • 96

