

# Obsah

Navigace klimatickým žalem: Jak najít pevnou zem pod nohama.....	5
Ne, svět nekončí. ....	9
Klimatický žal zblízka: Co se děje ve vaší hlavě a těle? .....	17
Spiritualita: Naše vnitřní kotva.....	27
Síla každodenních rituálů v době klimatického žalu .....	37
Síla drobných činů v době obřích problémů .....	43
Jako drahokam v Indrově síti:	
Můj osobní plán zvládnutí klimatického žalu.....	57