

# OBSAH

Předmluva Johna Ortberga	xi
Prolog: Autobiografie jedné epidemie	I
První část: Problém	13
Spěch: Velký nepřítel duchovního života	15
Stručná historie rychlosti	27
Něco opravdu není v pořádku	41
Část druhá: Řešení	53
Nápověda: Řešením není více času	55
Tajemství příjemného jha	69
To, o čem v podstatě mluvíme, je životní nastavení	81
Vsuvka: Počkat, co jsou to ty duchovní disciplíny?	91
Část třetí: Čtyři disciplíny, díky kterým zpomalíte	97
Ticho a samota	99
Sabat	121
Jednoduchost	153
Zpomalení	193
Epilog	217
Tichý život	219
Poděkování	231
Poznámky	233