

# Obsah

Úvod	9
Test estetického smýšlení	13
1 Anatomie umění... 21	
2 Kultivace pohody... 49	
3 Obnova duševního zdraví... 89	
4 Léčení těla... 133	
5 Posílení učení... 179	
6 Optimální prospívání... 214	
7 Vytváření společenství... 255	
Závěr: Umění budoucnosti	291
Poděkování	313
Poznámky	318
O autorkách	333
Obrazová příloha	336