

# OBSAH

Předmluvy	6	<i>Duhová výprava</i>	52
Úvod	8	Praktická všímavost	55
Jak si tuhle knížku užít	10	<i>Bonbóny</i>	57
Jde to i v „onlajnu“	12	<i>Lukostřelec</i>	58
Bezpečí je základ	13	Pánem svých myšlenek	60
Co budete potřebovat	14	<i>Zahrada mysli</i>	61
Reflexe nesmí chybět	16	Pryč se zátěží	63
Otázky – bez nich to nepůjde	17	<i>Napiš, zmačkej, zahod'</i>	64
		<i>Let balónem</i>	65
<b>Tělo</b>	<b>19</b>	Hovořím vlídně k sobě	68
Tělo v pohybu	21	<i>Moje magické heslo</i>	68
<i>Domorodý tanec</i>	22	Kouzlo vizualizace	70
Bez těla se neobejdu	24	<i>Dům na stromě</i>	71
<i>Meditace usmívajícího se těla</i>	25	<i>Tohle zvládnou hravě</i>	72
Mocný dech	27	Smích a humor	74
<i>Poseidonova flétna</i>	29	<i>Pan Tom i (Paní) Ma</i>	75
Pět smyslů	31		
<i>Nemám všech pět pohromadě</i>	33	<b>Srdce</b>	<b>77</b>
Výživa pro tělo	35	Každodenní vděčnost	79
<i>Dnes vaříme my!</i>	36	<i>Dnes děkuji za...</i>	79
Dostatek energie	38	Na křídlech intuice	81
<i>Zámecká vana</i>	39	<i>Motýl</i>	82
Odpočinek a spánek	41	Na vlně emocí	84
<i>Šamanská krabička</i>	43	<i>Lev</i>	85
		<i>Lví hřívá</i>	86
<b>Mysl</b>	<b>45</b>	Klíč k empatii	91
Relaxace a meditace	47	<i>Věci nejsou, jak se zdají...</i>	92
<i>Oblaka na obloze</i>	48	Sebeláska není sobectví	95
<i>Tělo bez tíže</i>	50	<i>Dopis sobě</i>	96

Síla odpuštění	97	Nevalte to před sebou	149
<i>Balvan</i>	98	<i>Malé porce</i>	151
		Jak odhadovat čas	153
<b>Vztahy</b>	<b>101</b>	<i>Puzzle</i>	154
Tělo mluví	104	Jak v životě růst	156
<i>Popletená slova</i>	105	Motivace – to je síla	157
Naslouchat a slyšet	107	<i>Divná věž</i>	159
<i>Skica</i>	108	Jak se učit	160
Jak se dobře ptát	109	<i>Vějíř možností</i>	161
<i>Hádej, kdo jsem?</i>	110	<i>Radost a vítězství</i>	164
Zrcadlo zpětné vazby	112	Myslet tvořivě	166
<i>P. A. N. Špígl</i>	113	<i>Disney</i>	167
Nepodporujte domněnky	116	Chyba není chyba	169
<i>Aquapark</i>	118	<i>Tři, dva, jedna, bubnujeme!</i>	170
Nakazit se zodpovědností	120	Nevěřit všemu	172
<i>Detektivní pexeso</i>	121	<i>Lovci bludů</i>	173
Obrana proti manipulaci	123	Změna jako příležitost	175
<i>Otevřené kvarteto</i>	125	<i>Vesmírný architekt</i>	176
Řešení konfliktů	127	Můj úspěch	178
<i>Ara a Malpa</i>	128	<i>Galerie úspěchů</i>	179
<i>Zvířata na Modré planetě</i>	130	Závěr	182
Týmová spolupráce	132	Přílohy	184
<i>Moudivláček</i>	133	Poznámky	194
<i>Žiraflon</i>	135	Použité zdroje	202
		Rejstřík	208
<b>Odhodlání k úspěchu</b>	<b>139</b>	Rejstřík technik	209
Čas plyne jako řeka	140	O autorkách	210
Moje denní rytmy	142	Poděkování	212
<i>Energetická rytmika</i>	143	Informace o workshopech	214
Co je nejdůležitější?	145		
<i>Originální seznam úkolů</i>	147		