

## Obsah

„Potápění je pro mě tak silný zážitek, že zkušenosti z něj přirozeně vnáším do své práce.“ (rozhovor s Monikou Majvaldovou).....	7
1. kapitola: Nikdy nepřestávej dýchat.....	47
2. kapitola: Proč být (někdy) negativní.....	57
3. kapitola: Sám sobě parťákem .....	73
4. kapitola: Respektuj a budeš respektován .....	91
5. kapitola: Od „dělání“ k (prostému) „bytí“ .....	107
6. kapitola: Kde je proud, tam je život.....	119
7. kapitola: Rychle dolů, pomalu nahoru.....	137
8. kapitola: Kolikrát se zanořím, tolikrát se vynořím .....	145
O autorkách .....	157