

JAK UHAŠIT ŽÍZEŇ

OBSAH

Jak uhasit žízeň	7
PRVNÍ ZMĚNA:	
Respektování životního rytmu	15
DRUHÁ ZMĚNA:	
Obrat dovnitř	45
TŘETÍ ZMĚNA:	
Naplnění	75
ČTVRTÁ ZMĚNA:	
Plné prožívání každého dne	107
PÁTÁ ZMĚNA:	
Vzpomínání na lehkost	131
ŠESTÁ ZMĚNA:	
Vyrovnání se s nesnázemi	159
Jak nalézt rovnováhu ve víru života	191
Bibliografie	201
Poděkování	207