

OBSAH

Část první 30DENNÍ PLÁN, JAK RESTARTOVAT ORGANISMUS

Kapitola první	K ČEMU POTŘEBUJEME AKTIVNÍ ODPOČINEK.....	7
Kapitola druhá	REGENERACE SPÁNKEM	29
	<i>Týdenní spánková proměna</i>	
Kapitola třetí	FYZICKÝ ODPOČINEK.....	85
Kapitola čtvrtá	MENTÁLNÍ ODPOČINEK.....	113
Kapitola pátá	SOCIÁLNÍ ODPOČINEK	143
Kapitola šestá	DUŠEVNÍ ODPOČINEK.....	167
Kapitola sedmá	ODPOČINEK DOMA.....	189
Kapitola osmá	ODPOČINEK V PRÁCI	209

Část druhá JAK TO VŠE SPOJIT

Kapitola devátá	SEKVENCE	233
	<i>Jak na multitasking a nudu prostřednictvím proudění</i>	
Kapitola desátá	„MUSÍM TO DOKÁZAT“	247
	<i>Eliminace požadovaného, provádění nutného</i>	
Kapitola jedenáctá	NALAĎTE SE NA ŽIVOT.....	261
	<i>Zvolte si rytmus dne</i>	
	Vybraná bibliografie.....	285
	Poděkování.....	286
	Rejstřík	287