

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	VII
PŘEDMLUVA	XV
ÚVOD	1
1. TÝDEN: Metabolický význam relaxace	19
2. TÝDEN: Metabolický význam kvality	51
3. TÝDEN: Metabolický význam pozornosti	73
4. TÝDEN: Metabolický význam rytmu	95
5. TÝDEN: Metabolický význam potěšení	117
6. TÝDEN: Metabolický význam myšlenky	139
7. TÝDEN: Metabolický význam příběhu	161
8. TÝDEN: Metabolický význam posvátna	181
DOSLOV: Vaše metabolická cesta	209
BIBLIOGRAFIE	213
POZNÁMKY	217