

Obsah

Úvod	9	
Problém odpočinku	27	
Věda odpočinku	39	
ČÁST I	STIMULACE KREATIVITY	55
Čtyři hodiny	57	
Ranní rutina	77	
Chůze	93	
Zdřímnutí	109	
Přestávka	127	
Spánek	135	
ČÁST II	UDRŽOVÁNÍ KREATIVITY	151
Zotavení	153	
Cvičení	167	
Hluboká zábava	187	
Studijní dovolené	207	
Závěr: život plný odpočinku	225	
Poděkování	233	
Poznámky	239	
Bibliografická esej	249	