

Obsah

Úvod

Návrat potlačovaného spánku 5

JEDNA Naprogramovaný blackout

Podstata a funkce spánku 13

DVĚ Siesta v říši fauny

Velký a malý spánek zvířat 31

TŘI Mládí a stáří společně v náručí minispánku

Vývoj podřimování během života 41

ČTYŘI Jiné země, jiné postele

Minispánek v různých kulturách 53

PĚT Velikáni a malý spánek

Významné osobnosti a jejich minispánek 65

ŠEST Morfeus „light“ v zrcadle čísel

Údaje a čísla o minispánku 79

SEDM Pól klidu v tepu přírody

Minispánek a biorytmus 93

OSM Požehnání bez hýbání

Blahodárné působení minispánku na tělo,
ducha a duši 121

DEVĚT Regenerace pro neúnavné

Minispánek v moderním pracovním životě 141

DESET Da Vinciho vzorec

Minispánek pomáhá získat čas 155

JEDENÁCT Fantazie u moci

Sen jako vrchol minispánku 167

DVANÁCT Jogín v každém z nás

Minispánek a změněné stavy vědomí 175

TŘINÁCT Dejte si dvacet

Návod k minispánku 195