



Obsah

Úvod: Moderní život	7
Kolotoč povinností a neustálých obav	13
Tělo a mysl: mysl a tělo	21
Jak zvládat emoce a nálady	29
Dýchání	35
Meditace	41
Nouzový plán	47
Klid pro zdraví	51
Cvičte s rozmyslem	57
Zpomalte a zklidněte se	63
Bojujte proti stresu	69
Kvalitnější spánek	75
Jídlo pro dobrou pohodu	81
Umění žít v přítomnosti	87



Klid doma	95
Klid v práci	105
Klid ve škole	109
Lidé a další zdroje stresu	113
Klidné vztahy	119
Klidné děti	123
Děláme méně, dosáhneme více	129
To chce klid	133
Poděkování	138
Dodatek	139
O autorce	141
Rejstřík	142