

OBSAH

Předmluva	7
Úvod. Mí velcí bratři stromy	11
Jaro: čas otevírání	17
První moudrost. Dýchat	19
<i>Cvičení 1: Dýchejte se stromem</i>	<i>28</i>
Druhá moudrost. Respektovat své tempo	31
<i>Cvičení 2: Dýchejte se svým „spřízněným“ stromem.</i>	<i>44</i>
Třetí moudrost. Cítit se spjatý s ostatními	47
<i>Cvičení 3: Napojte se na druhého</i>	<i>58</i>
Léto: čas bujení	61
Čtvrtá moudrost. Vychutnávat si přítomnost.	63
<i>Cvičení 4: Buďte přítomni sami sobě</i>	<i>73</i>
Pátá moudrost. Připojit se k pohybu.	75
<i>Cvičení 5: Osvojte si jiný dýchací rytmus</i>	<i>86</i>
Šestá moudrost. Postupovat s důvěrou	89
<i>Cvičení 6: Najděte si své opěrné body</i>	<i>97</i>

Podzim: čas hojení **99**

Sedmá moudrost. Poučit se ze svých omylů	101
<i>Cvičení 7: Mějte se rádi takoví, jací jste</i>	111
Osmá moudrost. Z rány učinit poznání	113
<i>Cvičení 8: Zotavujte se</i>	122
Devátá moudrost. Využít zlom k novému zrození	125
<i>Cvičení 9: Rozvíjejte své možnosti</i>	134

Zima: čas zklidnění **137**

Desátá moudrost. Proměňovat se	139
<i>Cvičení 10: Zbavte se v klidu všeho, co vás spoutává</i>	147
Jedenáctá moudrost. Mít rád stárnutí	149
<i>Cvičení 11: Nechte se zaplavit světlem</i>	158
Dvanáctá moudrost. Odpočívat	161
<i>Cvičení 12: Poděkujte všem lesům na světě</i>	172
Doslov	175
Poděkování	179
Stránky pro vaši tvorbu	184