

Obsah

- Milé čtenářky, milí čtenáři ... 8**
Jak používat tuto knihu ... 10
Definice pojmů ... 12
Biblioterapie, žánr příroda ... 14
Jak se neztratit ... 16



Mindfulness + příroda = propojení ... 18



Ukotvení pomocí mindfulness ... 20

Vědomé toulky ... 22



Deset způsobů, jak navázat spojení ... 29

PřirOk ... 30

Křížov(at)ky ... 31

Cvičení ... 35-177

Terénní poznámky ... 179-191

*** O The Mindfulness Project ... 192**

