

# Obsah

## Úvod

- 7 Nádech, po němž prahnete

## Část první

- 23 Zázračná moc oddechového času
- 26 Co je pro vás v životě důležité?
- 36 Dotazník: než zmáčknete stopku
- 44 Příroda vás má ve své moci
- 67 Nechte se vést
- 83 Stimulace kreativitou

## Část druhá

- 91 Odolnost

## Část třetí

- 113 Proces změny
- 115 Co právě teď funguje?
- 122 Co chcete?
- 130 Co vám prospívá?
- 140 Proč jste?
- 146 Po čem toužíte?
- 156 Co byste rádi vytvořili?
- 160 Čeho se bojíte?
- 165 Kdo vám může pomoci?
- 173 Co udělat jako první?
- 177 Jak daleko jste došli?

## Část čtvrtá

- 183 Rady pro všední den
- 186 Strava
- 190 Spánek
- 201 Pohyb
- 204 Mikropauzy
- 219 Jak omezit používání elektroniky
- 220 Shrnutí
- 222 O autorce
- 224 Poděkování