

Obsah

Předmluva

Michelle Kelsey Mitchellové • 7

Úvod • 9

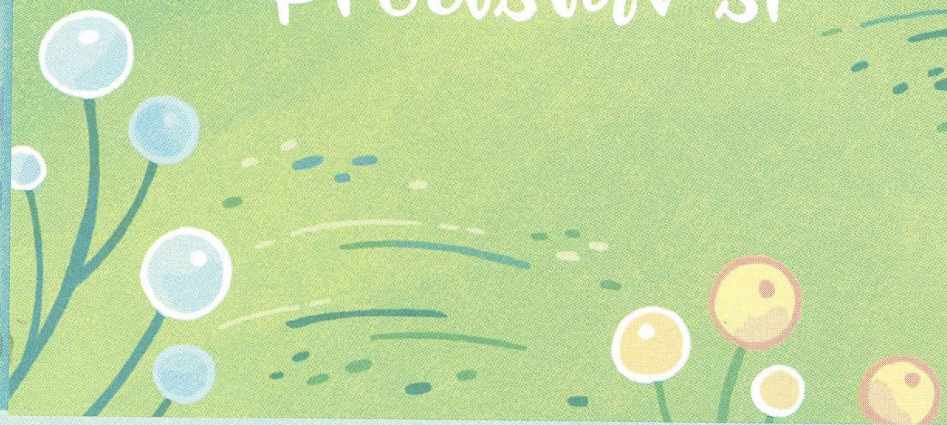
13
Buď v klidu



29
Soustřed se



45
Představ si





61
Vytvoř si
energii



77
Odpočivej



Závěr • 93
Poděkování • 95
O autorce
a ilustrátorce • 96