

OBSAH

12 **NA ZAČÁTKU**

22 **DÝCHÁNÍ**

36 **VŠÍMAVOST**

50 **ŠTĚSTÍ**

60 **ZVĚDAVOST**

74 **HRAVOST**

84 **UVĚDOMĚNÍ**

98 **POCHOPENÍ**

*Meditace (v anglickém jazyce) jsou ke stažení
na www.franticworld.com/breathing*