

Obsah

Úvod.....	9
-----------	---

ČÁST I: NÁSTRAHY CESTY

Kapitola 1: Nový úsek řeky.....	20
Kapitola 2: Průzkum terénu.....	30
Kapitola 3: Opotřebované tělo.....	39
Kapitola 4: Intenzita a dojetí.....	53
Kapitola 5: Péče o druhé.....	59
Kapitola 6: Odplouvání.....	66
Kapitola 7: Osamělost a samota.....	77

ČÁST II: CESTOVATELSKÁ VÝBAVA

Kapitola 8: Poznat sebe samu.....	90
Kapitola 9: Umění vědomé volby.....	99
Kapitola 10: Prožít svůj den naplno.....	110
Kapitola 11: Budování komunity.....	121
Kapitola 12: Psát svůj vlastní příběh.....	131
Kapitola 13: Zakotvit ve vděčnosti.....	142

ČÁST III: LIDÉ NA PALUBĚ

Kapitola 14: Společnice na cestě.....	154
Kapitola 15: S partnery u kormidla.....	162
Kapitola 16: Záchranný člun rodiny.....	171
Kapitola 17: Vnoučata.....	181

ČÁST IV: POLÁRNÍ ZÁŘE

Kapitola 18: Měsíční řeka: autenticita a sebezpřijetí.....	194
Kapitola 19: S odstupem času.....	203
Kapitola 20: Všechno je zalité světlem.....	211

Poděkování.....	220
-----------------	-----