

OBSAH

Úvod	9
Zimní procházka	23
<i>Meditace za chůze</i>	28
Nový začátek	31
Na noc do tepla	35
Z lásky k slovům	39
Špetka romantiky	44
Mlha a jas	49
Únik	53
Zimní den z okna	57
Odpolední promítání	60
Jarní déšť	65
Zavírání krámu	69
Záhon chřestu	73
Nejdřív to, pak ono	78
<i>Tipy pro dávání si věcí do pořádku</i>	82
Brzy na józe	84
<i>Regenerační jógové pozice pro lepší den</i>	88
Pastelky a zrnka písku	90
Tři dobré věci	94
<i>Tři dobré věci do začátku dne</i>	97
V pekařství	98

Jaro na parcele	103
<i>Sendviče s cizrnovou pomazánkou.</i>	107
Otvírání chalupy	110
<i>Meditace u vody.</i>	114
Zlodějka šeríku	116
Káva na schodech aneb Jak si udělat hezčí den	119
<i>Deset tipů na jednoduché dobré skutky.</i>	123
Světlušky za letní noci	124
Kde to známe jen my	129
Koncert v parku	133
Letní večery	137
<i>Toast s avokádem na čtyři způsoby</i>	140
Mimo vyšlapané cesty	143
Dopis ve schránce	147
Letní pouť	151
Pozorování hvězd v lese	155
Psí dny uprostřed léta	160
<i>Meditace milující laskavosti</i>	165
V kuchyni za bouřky	168
<i>Spaghetti al pomodoro</i>	172
Slunečný den v muzeu	175
Letní sklizeň	179
<i>Jednoduché brambory s rozmarýnem</i>	184
Zpátky do školy	186
Jen blok od domova	190
<i>Jednoduchá relaxační technika pro chvíle obav a vyčerpání</i>	194
V knihovně	195
Podzimní ráno na farmářském trhu	200
<i>Pozorování lidí jako meditace</i>	203
Rozmarýnka na památku	204
<i>Sušení tykví.</i>	207

Zrušené plány	208
<i>Jak se cítit lépe po krušném dni</i>	212
V moštárně pro dýně	214
Tajný ctitel	217
Halloween ve starém domě	221
<i>Dokřupava opražená dýňová semínka</i>	225
Ponk s náradím	227
Studené počasí a horká koupel	232
<i>Koupelové rituály</i>	235
Vaření polévky za deštivého dne	238
<i>Domácí Irish Cream</i>	242
Noční venčení	244
Den po Děkuvzdání	248
Ruch a shon ve městě	253
<i>Ručně dělané papírové ozdoby</i>	258
Vánoční stromek	260
Sněhová nadílka	264
<i>Svařené nápoje pro každé roční období</i>	268
Večer v divadle	270
Štědrý den	274
<i>Meditace pro rušné svátky</i>	280
Poděkování	282
Rejstřík příjemných věcí	284