

OBSAH

- Úvod: Každodenní dobrodružství -- 9
1. Oslovit sebe sama -- 11
 2. Vyprázdnit smysl slova -- 13
 3. Marně hledat své „já“ -- 14
 4. Nechat trvat svět dvacet minut -- 17
 5. Vidět hvězdy shora -- 18
 6. Vidět krajinu jako napnuté plátno -- 20
 7. Něco ztratit a nevědět co -- 21
 8. Vědět, kde jsme byli dnes ráno -- 23
 9. Vyprovokovat si krátkou bolest -- 25
 10. Cítit se věčným -- 26
 11. Volat nazdařbůh -- 27
 12. Vrátit se po výletě zpátky do svého pokoje -- 29
 13. Pít a přitom močit -- 31
 14. Vytvořit zeď rukama -- 32
 15. Pohybovat se ve tmě -- 33
 16. Snít o všech koutech světa -- 35
 17. Loupat pomyslně jablko -- 36
 18. Představit si hromady orgánů -- 38
 19. Představovat si, že jsme ve výšce -- 40
 20. Představit si, že umřeme -- 41
 21. Zkusit měřit existenci -- 43
 22. Počítat do tisíce -- 45
 23. Obávat se příjezdu autobusu -- 46
 24. Běhat po hřbitově -- 48
 25. Bavit se jako šašek -- 50
 26. Spatřit ženu v okně -- 51
 27. Vymýšlet si jiné životy -- 53
 28. Dívat se na lidi z auta -- 54
 29. Pozorovat mravence -- 55
 30. Jíst bezejmennou substanci -- 57

31. Pozorovat prach ve slunečních paprscích -- 59
32. Odolávat únavám -- 60
33. Přejít se -- 61
34. Dělat živočicha -- 63
35. Rozjímat nad mrtvým ptáčetem -- 64
36. Objevit hračku z dětství -- 66
37. Čekat a nic nedělat -- 67
38. Zkusit nemyslet -- 68
39. Jít k holiči -- 70
40. Sprchovat se se zavřenýma očima -- 71
41. Spát zády ke slunci -- 72
42. Jít do cirkusu -- 73
43. Zkoušet si oblečení -- 75
44. Psát krasopisně -- 77
45. Zapalovat oheň v krbu -- 79
46. Mluvit a vědět o tom -- 81
47. Plakat v kině -- 82
48. Potkat po letech přítele -- 83
49. Chodit po antikvariátech -- 84
50. Stát se hudbou -- 86
51. Vytrhnout si vlas -- 87
52. Procházet se imaginárním lesem -- 88
53. Demonstrovat osamoceně -- 90
54. Udržet se v houpací síti -- 91
55. Vymýšlet si titulky zpráv -- 92
56. Poslouchat krátké vlny -- 94
57. Vypnout zvuk televize -- 96
58. Objevit znovu místo z dětství, které se zdálo mnohem větší -- 97
59. Zvyknout si jíst něco, co nemáme rádi -- 98
60. Držet nějaký čas půst -- 99
61. Nadávat deset minut -- 100
62. Projet autem les -- 102

63. Dát bez přemýšlení -- 103
64. Hledat modrý pokrm -- 104
65. Stát se svatým nebo katem -- 105
66. Nalézt ztracené vzpomínky -- 107
67. Dívat se na někoho, kdo spí -- 108
68. Pracovat ve svátečním dni -- 109
69. Považovat lidstvo za omyl -- 110
70. Usadit se na planetě drobných gest -- 111
71. Odpojit telefon -- 112
72. Usmívat se na kohokoliv -- 114
73. Vejít do prostoru obrazu -- 115
74. Vyjít z kina za bílého dne -- 116
75. Ponořit se do studené vody -- 117
76. Hledat neměnné krajiny -- 119
77. Poslouchat vlastní nahraný hlas -- 120
78. Říci neznámé, že je krásná -- 121
79. Věřit v existenci vůně -- 122
80. Vzbudit se a nevědět kde -- 123
81. Scházet po nekonečném schodišti -- 124
82. Vstřebat emoci -- 125
83. Znehybnit pomíjivé -- 126
84. Zařizovat pokoj -- 128
85. Smát se myšlence -- 129
86. Zmizet na terase kavárny -- 131
87. Veslovat doma na jezeře -- 132
88. Potloukat se nocí -- 133
89. Přilnout k předmětu -- 135
90. Obhajovat Père Noël -- 136
91. Hrát si s dítětem -- 138
92. Potkat čirou náhodou -- 139
93. Pokleknout a recitovat z telefonního seznamu -- 140
94. Myslet na to, co dělají druzí -- 142
95. Hrát všude divadlo -- 143

96. Zabít obrazně lidi -- 144
97. Jet metrem bez cíle -- 145
98. Sundat si hodinky -- 147
99. Snést tlachaly -- 148
100. Uklidit po oslavě -- 149
101. Vydat se hledat nepatrné pohlazení -- 150
Rejstřík trvání -- 152
Rejstřík pomůcek -- 153
Rejstřík efektů -- 154