

OBSAH

Úvod	5
1 Jak se prožívá stav maňany?	13
Část I. – Co je umění maňany	13
2 Psychologické důvody k získání umění maňany	19
Část II. – Důvody k získání umění maňany	19
3 Lékařské důvody pro umění zvané maňana	32
4 Život mi protéká mezi prsty	68
Část III. – Jak se můžeme naučit umění zvané maňana	77
5 Moje zóna maňany	77
6 Rituály maňany	101
7 Priming	112
8 Slova, která zabíjejí maňanu	123
Část IV. – Maňana a společnost	133
9 Locke a Latham	133
10 Přímluva za více klidu	140
Seznam literatury	147
O autorech	155
Rejstřík	157