



Obsah

Poznámka autorky k aktualizovanému vydání knihy	xv
Předmluva	xvii
Ponořte se hlouběji s <i>Dělej méně</i>	xix
Úvod.....	xxi

ČÁST I: Filozofie za principem děláním méně

Kapitola 1: Souhrnné důvody, proč dělat méně.....	3
Kapitola 2: Vaše hodnota, cykly a rychlost událostí	9
Kapitola 3: Vzestupná spirála úspěchu.....	27
Kapitola 4: Moudrost vajíčka	37
Kapitola 5: Úvod k technikám	45

ČÁST II: Techniky jak dělat méně

Technika #1: Sledujte svůj cyklus a Měsíc.....	51
Technika #2: Objevte, co je pro vás opravdu důležité.....	61
Technika #3: Naslouchejte svému tělu.....	67
Technika #4: Zkontrolujte své životně důležité funkce	77
Technika #5: Přijměte pomoc	85
Technika #6: Požádejte o pomoc	101
Technika #7: Zjednodušte.....	111
Technika #8: Pracujte se svojí energií	119
Technika #9: Spánek jako spirituální praxe.....	131
Technika #10: Ohýbejte čas	137

Technika #11: Zkraťte váš seznam úkolů.....	147
Technika #12: Komunikujte	161
Technika #13: Odevzdejte se.....	173
Technika #14: Závěrečné cvičení: Stačí to, jak to je	181
Příloha A: Denní plánovač energie.....	189
Příloha B: Denní plánovač na opakované použití	190
Knihy	191
Poznámky.....	193
Poděkování	199
O autorce	203