

Obsah:

Čtěmě a prodýchávejme	4
Strach, odpor a my	5
Dýchání - život	7
Dýchání - naše jistota	8
Tak konečně cvičíme dýchání	10
... a vnímáme ho i rukama	12
... a cvičíme - ale zvolna!	13
A takhle to vypadá	14+15
I děti mohou správně dýchat	18
Bez bránice se neobejdeme	21
Když nedýcháme, nežijeme	22
Nálada ovlivní naši bránici	24
Dýcháme proti strachu	26
Je to samá radost	27
Jak se na všechno díváme	29
Co nás může zničit	30
A jak to zvládneme	31
Jednoduchá technika	33
Tabulka úsměvných vět	34
Kouzelný proutek	36
A tak se smějme	37
Poznávejme sebe	38
Když nemilujeme, nežijeme	39
Studijní literatura	42
Obsah	43