

# Obsah

<b>Předmluva: Polly Higginsová</b>	2
<b>Úvod: Looby Macnamarová a Ivana Mertová (překladatelka knihy)</b>	4
<b>1. část: Myslet jako ekosystémy</b>	<b>10</b>
<b>Kapitola 1: Vysvětlení situace</b>	12
<b>Kapitola 2: Lekce z přírody</b>	29
<b>Kapitola 3: Design</b>	49
<b>2. část: Pohled do nitra</b>	<b>70</b>
<b>Kapitola 4: Náš vnitřní svět</b>	72
<b>Kapitola 5: Zdraví a pohoda</b>	92
<b>Kapitola 6: Dělat to nejlepší</b>	107
<b>3. část: Vzájemně si naslouchat</b>	<b>132</b>
<b>Kapitola 7: Komunikace</b>	134
<b>Kapitola 8: Vztah dvou lidí</b>	156
<b>Kapitola 9: Fungování ve skupinách</b>	168
<b>4. část: Život ve společnosti</b>	<b>194</b>
<b>Kapitola 10: Kde jsme?</b>	196
<b>Kapitola 11: Kde chceme být?</b>	207
<b>Kapitola 12: Jak se tam dostaneme</b>	222
<b>5. část: Cítit globální propojenost</b>	<b>248</b>
<b>Kapitola 13: Širší souvislosti</b>	250
<b>Kapitola 14: Učit se od ostatních</b>	264
<b>Kapitola 15: Propojení s přírodou</b>	275
<b>6. část: Kam dál?</b>	<b>294</b>
<b>Kapitola 16: Design</b>	296
<b>Kapitola 17: Kam dál?</b>	308
<b>Přehled principů</b>	<b>318</b>
<b>Slovník pojmů</b>	<b>321</b>
<b>Poděkování autorky</b>	<b>326</b>
<b>Eva Vejvodová: Permakulturní principy jako inspirace k sebepoznání a nové úrovni spolupráce</b>	<b>328</b>
<b>Tomáš Hajzler: Přešlapování na křižovatce, tři cesty a okraj</b>	<b>332</b>