

# Obsah

Nebojte se, předmluva nebude dlouhá .....	7
Co víme o Japonsku? .....	14
„Tonda je kretén“ .....	21
Sympatikus a parasympatikus .....	36
Útrobní mozek .....	44
Obranné mechanismy .....	50
Emoce .....	58
Frustrace .....	65
Proč nadávat .....	69
Zvládání stresu .....	81
Jak se vypsát ze stresu .....	97
Proč psát haiku .....	102
Skrze sedmnáct slabik k japonské kultuře i k sobě ...	106
Japonsko – ostrovní země vzbuzující zvědavost .....	111
Procházka staletími tradičního Japonska .....	116
O původním japonském náboženství – kultu šintó .....	134



Pozor na jazyk, i slova mají duši! .....	137
O energii .....	141
Pojetí krásy v japonské kultuře.....	144
„Myšlení srdcem“ a „umění břicha“ .....	151
Pojetí prostoru v japonské kultuře.....	154
Japonský rok .....	169
Rituál jako součást každodenního života .....	178
Hlavní japonské svátky .....	184
Japonsko včera a dnes .....	191
Od modliteb kultu šintó k prvním básním haiku ....	195
Skokový vývoj sedmnáctislabičné haiku.....	201
Haiku jako zformovaný prožitek okamžiku .....	210
Jak psát „terapeutické“ básně haiku?.....	213
Tři pravidla haiku, z nichž první dvě lze opomenout .....	221
Ukázky autorských haiku vycházející z duševního rozpoložení .....	234