

KLID V USPĚCHANÉM SVĚTĚ	6
-------------------------------	---

KAPITOLA 1

Soustředění & vnímavost

10

ŠU	14
SATI	18
JE TO V PŘÍRODĚ	22
AJLJAK	24
FLOW	26
HO'OPONOPONO	30
APRAMÁDA	32

KAPITOLA 2

Tělo & wellness

36

CAPOEIRA	40
PRÁNÁJÁMA	44
FLÂNEUR	48
DESABAFÁR	50
HÓZHÓ	52
TAK SE NAMOČTE	54
HASJA JÓGA	56

KAPITOLA 3

Zvyky & rituály

60

FIKA	64
MICVA	68
HUDBA PRO NAŠE UŠI	70
UTEPILS	72
DOMINGUEAR	74
SÁDHANÁ	78
NUČI GUSUI	82



KAPITOLA 4

Odpočinek & relaxace	86
FREDAGSMYS	90
ABBIOCCO	94
FJAKA	96
KLID SPÁNKU	100
COUTHIE	102
MORGENFRISK	104
VILLASUKKAPÄIVÄ	108

KAPITOLA 5

Trpělivost & vyrovnanost	110
GAMAN	114
BELUM	118
JSEM TU PRO TEBE	122
UPÉKŠÁ	124
KONFLIKTFÄHIGKEIT	128
VOORPRET	132
DESEN RASCANÇO	136



MAPA POHODY	138
ROZŠÍŘTE SI OBZOR	140
O AUTORCE A ILUSTRÁTORCE	143