

OBSAH

Úvod	8
5 smyslů	10
1. kapitola: ZRAK	15
 Používání elektronických přístrojů	16
Sociální sítě	24
Vzhled	31
Změňte způsob myšlení.....	43
Lidé, které potkáváte.....	51
2. kapitola: SLUCH	61
 Naslouchejte si.....	62
Řekněte „ne“	78
Uznání.....	86
Začněte vnímat komplimenty.....	93
Přijímejte kritiku.....	104
3. kapitola: ČICH	110
 Nadechněte se: všímavost a meditace	111
Vůně přírody.....	113
Nesmysly	120
Lahodná vůně úspěchu	126
Vůně, spánek a péče o sebe.....	137

4. kapitola: HMAT	146
	
Starosti	147
Dokonale nedokonalí.....	154
Buďte sebejistí	164
Snížení zátěže, když jste pod tlakem	171
Přestaňte se cítit jako podvodníci	177
5. kapitola: CHUŤ	182
	
Skvělé jídlo	183
Dbejte na pravidelnost	191
Zapomeňte na pravidla.....	195
V pasti návykových látek.....	216
Pomsta je tak sladká.....	230
6. kapitola: PLÁN VYUŽITÍ VŠECH 5 SMYSLŮ	239
Doslov: Nechte se vést svými smysly	250
Odkazy	252
Poděkování	255