

OBSAH

Cílem relaxace není relaxace	7
Kočka buditelka	11
Tváří v tvář každodennosti	15
Relaxace spánku	17
Paralelní probuzení	22
Relaxace pro svízelné dny	24
Mimika	29
O náležitém užívání tlapky	34
Kara, rybařící kocour	41
U zubaře	46
Triky proti trémě	52
Relaxace mozku	59
V úřadě	66
Humor	70
Dráp a růže	73
Štěstí najdeš v lese	79
Zastávka	83
Vnitřní cesta	89
Zdravý rozum	91
Sebeodpuštění	101
Milosrdenství	109
Relaxace lásky	115
<i>Epilog</i>	121
<i>Věnování</i>	125