
Úvod	6
Kapitola jedna: Představujeme meditaci	10
Kapitola dvě: Začátek dne	50
Kapitola tři: Na cestě	70
Kapitola čtyři: V práci	86
Kapitola pět: Naučte se relaxovat	110
Kapitola šest: Žít v současnosti	126
Rejstřík	138