

OBSAH

Předmluva	11
Úvod	15
I. Nadechnout se a vnímat	19
II. Porozumět meditaci	35
III. Žít s vděčností	51
IV. Naučit se soucitu a sloužit druhým	67
V. Budovat komunitu a vztahy	85
VI. Rozvíjet empatii a laskavost	99
VII. Objevit soucit k sobě samému	115
VIII. Užívat si přírodu a žasnout	129
IX. Těžit z kreativity a samoty	139
X. Poradit si s rozptylováním a technologiemi	155
XI. Dovolit si volný čas a zábavu	175
XII. Cvičení pro zdravý mozek	185
Poděkování	193
Poznámky	195