

Obsah

Prolog	10
Úvod	15
1 Dnešní ranní procházka	21
2 Každý blbý den	29
3 Nohy na zemi, oči upřené k nebi	43
4 Alchymie smyslů	53
5 Kreativní praxe	67
6 Jak se rozhýbat	75
7 Zdravý čerstvý vzduch	85
8 Způsob bytí	93
9 Jít pořád dál	101
Mantra chůze	113
Často kladené otázky	115
Seznam literatury	122
O autorce	125
Díky	126