

Obsah

Úvod	9
Test estetického smýšlení	13
1 Anatomie umění... 21	5 Posílení učení... 179
2 Kultivace pohody... 49	6 Optimální prospívání... 214
3 Obnova duševního zdraví... 89	7 Vytváření společenství... 255
4 Léčení těla... 133	
Závěr: Umění budoucnosti	291
Poděkování	313
Poznámky	318
O autorkách	333
Obrazová příloha	336