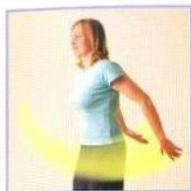


Obsah



O autorovi	6
Jak knihu užívat	7
Úvod	8
KAPITOLA PRVNÍ: CO JE TCHAJ-ČCHI?	12
KAPITOLA DRUHÁ: ZAČÁTEK DNE	30
KAPITOLA TŘETÍ: CESTUJEME S TCHAJ-ČCHI	50
KAPITOLA ČTVRTÁ: TCHAJ-ČCHI NA PRACOVIŠTI	62
KAPITOLA PÁTÁ: ODPOČÍVEJTE S TCHAJ-ČCHI	94
KAPITOLA ŠESTÁ: DALŠÍ CVIČENÍ	108
Rejstřík	142
Poděkování	144