

OBSAH

- 6** Poděkování
- 7** Stres – prokletí 21. století
- 13** Všude a nikde ve stejný čas
- 17** Stres působí ve třech rovinách
- 24** Stres vyžaduje antistres
- 28** Zpomalování namísto zrychlování
- 32** Preventivní lékařství – nová medicína naděje
- 38** Zážitková pedagogika v prevenci
- 43** Rituály – účinné antistresové strategie

- 46** Rituál dobrého rána
- 54** Rituál provazového mostu
- 58** Rituál kokonu
- 63** Rituál volného větru
- 79** Rituál medvědích sil
- 89** Rituál orlího letu
- 98** Rituál sedmimílových bot
- 109** Rituál bdělé pozornosti
- 120** Sedmička – číslo dokonalosti

RITUÁLY

- 124** Smysluplná motivace
- 129** Zdraví a etika přinášejí spokojenost
- 132** Štěstí máte na dosah ruky
- 132** O autorech