

SPIS TREŚCI

Wstęp: Naucz się odpoczywać	9
Rozdział 1 Organizm sympatyczny	16
Rozdział 2 Historia nerwowa	28
Rozdział 3 Dzień święty święcić	45
Rozdział 4 Horyzontalna przerwa	54
Rozdział 5 Odpoczynek na przekór przeciwnościom	60
Rozdział 6 Odmiany odpoczynku	73
Rozdział 7 Oddychanie, poduszki i wiolonczela ...	83
Rozdział 8 Zawieszenie broni	101
Rozdział 9 Odpoczywanie w ruchu	109
Rozdział 10 Relaksujące flanerowanie i inspirujący <i>slow food</i>	117
Rozdział 11 Przyjaźń i samotność	128
Rozdział 12 Współpraca zmysłów i uważna obecność	133
Rozdział 13 Wypoczęta wagina	140

Rozdział 14	Psst.....	155
Rozdział 15	Twórcza pustka	170
Rozdział 16	<i>Otium</i> dla ludu	176
Rozdział 17	Nasz towarzyski układ nerwowy	196
Podziękowania		212
Bibliografia		216
Źródła		222