

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie: Czego nauczysz się z tej książki	7
Filar 1: Odżywianie	13
Lekcja 1 Trzymaj się tego, co proste	17
Lekcja 2 Praktykuj <i>harahachi-bunme</i>	23
Lekcja 3 Szukaj różnorodności	39
Lekcja 4 Korzystaj z wygodnych rozwiązań	55
Lekcja 5 Postaw na jakość	67
Filar 2: Ruch	75
Lekcja 6 Na miarę własnych potrzeb	81
Lekcja 7 Radość wskaże ci drogę	95
Lekcja 8 Otoczenie jest ważne	105
Lekcja 9 Obudź swoją wewnętrzną moc	115
Filar 3: Odpoczynek	123
Lekcja 10 Zwolnij tempo	129
Lekcja 11 Bądź ciekawy	139
Lekcja 12 Dbaj o swoje otoczenie	153
Lekcja 13 Otwórz się na duchowość	161
Filar 4: Relacje społeczne	173
Lekcja 14 Pozdrawiaj i słuchaj innych	181
Lekcja 15 Bądź troskliwy	193
Lekcja 16 Dziel się doświadczeniami	203
Lekcja 17 Wycisz ego	213
Zakończenie: Jak wygląda wa w codziennym życiu	221
O autorce	226
Podziękowania	227
Przypisy końcowe	229
Słowniczek	236