

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
------------------	---

Wstęp

Potęga odpoczynku	9
-------------------	---

Rozdział 1

Zasadność odpoczywania

DLACZEGO ODPOCZYNEK JEST WAŻNY	27
---------------------------------------	-----------

Magia odpoczynku	30
------------------	----

Co to jest odpoczynek?	32
------------------------	----

Co się dzieje, gdy nie odpoczywamy?	38
-------------------------------------	----

Rozdział 2

Natłok zajęć nas przerasta

KULTUROWE I SYSTEMOWE PRZESZKODY DLA ODPOCZYNKU	43
--	-----------

Praca	48
-------	----

Rodzicielstwo	57
---------------	----

Technicyzacja	60
---------------	----

Tożsamość	66
-----------	----

Rozdział 3

Jak sami stwarzamy przeszkody

OSOBISTE DZIAŁANIE, OSOBISTE PRZESZKODY	79
--	-----------

Wychowanie	82
------------	----

Osobowość	86
-----------	----

Uczucia i emocje	95
------------------	----

Rozdział 4

Jak odpoczywać

TECHNIKI POZYSKIWANIA ENERGII

I WYCISZANIA UMYSŁU, CIAŁA I DUCHA

Odpoczynek dla umysłu	109
Odpoczynek dla ciała	112
Odpoczynek dla ducha	139
Odpoczynek dla ducha	171

Rozdział 5

Rytuał odpoczynku

ODPOCZYNEK CODZIENNĄ PRAKTYKĄ

Ograniczenia	201
Kultywowanie	204
Regeneracja	212
Regeneracja	227

Zakończenie

Zaproś obfitość	237
-----------------	-----

Podziękowania

251