

SPIIS TRESCI

Wstęp	II
Zimowy spacer	27
<i>Medytacja chodzona</i>	32
Nowy rozdział	35
Przytulny wieczór w domu	40
Z miłości do słów	45
Romantyczne chwile	50
Mgła i światło	55
Odkocznia	59
Zimowy dzień za oknem	63
Południowy seans	67
Wiosenny deszcz	72
Zamykanie sklepu	76
Grządka szparagów	80

Najpierw jedno, potem drugie	86
<i>Jak sobie wszystko ułożyć po kolei</i>	90
Przed czasem na zajęcia jogi	93
<i>Przywracające siły pozycje jogi, dzięki którym twój dzień będzie lepszy</i>	97
Kredki i ziarenka piasku	99
Trzy dobre rzeczy	104
<i>Trzy dobre rzeczy na początek dnia</i>	108
W piekarni	110
Wiosna na działkach	116
<i>Kanapki z pastą z ciecierzycy</i>	120
Otwarcie domku	123
<i>Medytacja nad wodą</i>	128
Złodziejka bzu	130
Kawa na werandzie, czyli jak milej spędzić dzień	134
<i>Dziesięć pomysłów na proste miłe gesty</i>	138
Świetliki w letnią noc	139
Miejsce, które znamy tylko my	144
Koncert w parku	148
Letnie wieczory	153
<i>Grzanka z awokado na cztery sposoby</i>	157
Z dala od utartych szlaków	160

List w kopercie	164
Letni jarmark	169
Patrzenie w gwiazdy w lesie	173
Letni dzień z psem	178
<i>Medytacja miłującej dobroci</i>	184
W kuchni w czasie burzy	188
<i>Spaghetti al pomodoro</i>	193
Wycieczka do muzeum w pogodny dzień	196
Letnie zbiory	200
<i>Proste ziemniaki z rozmarynem</i>	205
Powrót do szkoły	207
Zaraz za rogiem	211
<i>Prosta technika relaksacyjna na niepokój i zmęczenie</i>	215
W bibliotece	216
Targ warzyw w jesienny poranek	222
<i>Obserwowanie ludzi jako medytacja</i>	226
Rozmaryn na pamiątkę	227
<i>Suszenie tykwy</i>	231
Odwołane plany	232
<i>Jak poczuć się lepiej po kiepskim dniu</i>	237
W cydrowni, z dyniami i cydrem	239

Cichy wielbiciel	243
Halloween w starym domu	247
<i>Chrupiące prażone pestki dyni</i>	251
Narzędzia na stole warsztatowym	253
Spacer na chłodzie i gorąca kąpiel	259
<i>Kąpielowe rytuały</i>	263
Deszczowy dzień, gotowanie zupy	267
<i>Kremowy irlandzki likier domowej roboty</i>	271
Nocne wyjście z psem	273
Dzień po Świącie Dziękczynienia	278
Krzątanina w mieście	283
<i>Ręcznie robione papierowe ozdoby</i>	289
Wyprawa po choinkę	291
Zasypani śniegiem	295
<i>Przepis na zapachowy garnuszek na każdą porę roku</i>	299
Wieczór w teatrze	301
Wigilia	305
<i>Medytacja na świąteczną krzątaninę</i>	311
Podziękowania	313
Indeks przytulności	315