

Spis treści

Przyjaciel sen	7
rozmawiają Adam Wichniak i Adam Cedro	

Beata Rachowiecka	
Życie dobrze przespane	25

Ewa Kaian Kochanowska	
Kołysanka dla umysłu	45

Ewa Kaian Kochanowska	
Ćwiczenie: Przegląd ciała (<i>body scan</i>)	59

Bez sił, bez ducha	69
rozmawiają Aleksander Perski i Dorota Krzemionka	

Małgorzata Hołda	
Ranek jest mądrzejszy od wieczora	87

Małgorzata Hołda	
Poradnik: Wyspanej głowie dość po słowie	107

Maria Gaj

Niebieski złodziej snu 113

Beata Rachowiecka

Poradnik: Co i jak jeść, żeby się wyspać 125

Psychozabawa: Twój sen 139

O autorach 145