

SPIS TREŚCI

Wezwanie do odpoczynku	9
10 Mindfulness	24
9 Oglądanie telewizji	42
8 Marzenia na jawie	63
7 Rozkoszna gorąca kąpiel	82
6 Długi spacer	100
5 Zwyczajne nicnierobienie	125
4 Słuchanie muzyki	161
3 Chcę być sama	181
2 Na łonie przyrody	203
1 Czytanie	232
Odpoczynek – przepis doskonały	261
Podziękowania	277
Przypisy	281