

# TURINYS

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Susipažinkime                         | 11         |
| Kam skiriu šią knygą?                 | 14         |
| Mano istorija                         | 19         |
| Kas atitolina mūsų miegą?             | 28         |
| Kaip susikurti sau laiko?             | 57         |
| <b>KŪNO IŠMINTIS</b>                  | <b>61</b>  |
| Išgirsti savo kūną                    | 63         |
| Moters miegas pagal ciklą             | 70         |
| Nemiga                                | 77         |
| <b>ŠIRDIES IŠMINTIS</b>               | <b>95</b>  |
| Ar moterims reikia daugiau miego?     | 97         |
| Meilė miegui prasideda nuo meilės sau | 101        |
| Atjautos pamokos                      | 112        |
| Jūsų <i>ikigai</i>                    | 124        |
| Menas sakyti „ne“                     | 128        |
| <b>RYTO IR DIENOS IŠMINTIS</b>        | <b>135</b> |
| Praktikai reikia praktikos            | 137        |
| Mano lėtojo gyvenimo paieškos         | 141        |
| Mano kasdienė džiaugsmo praktika      | 142        |
| Pogulis dieną                         | 150        |
| Gamtos dovanos                        | 153        |
| Judėjimo galimybės                    | 159        |

## **VAKARO IŠMINTIS 169**

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Maistas, kuris padeda užmigti            | 171 |
| Tai, ką valgote, turi įtakos jūsų miegui | 174 |
| Karalius Magnis                          | 186 |
| Miego vagys                              | 189 |
| Miegamojo erdvė                          | 198 |
| Santykiai ir artumas                     | 218 |
| Rutinos ir autentiškų ritualų kūrimas    | 229 |
| Nusiraminti reikia laiko                 | 233 |
| Natūralūs būdai nurimti                  | 235 |
| Meditacijos                              | 257 |

## **NAKTIES IŠMINTIS 277**

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Miego supergalios                                   | 279 |
| Kas vyksta su kūnu, kai miegame?                    | 285 |
| Jeigu prabudote vidury nakties,<br>nebauskite savęs | 292 |

## **JŪSŲ GILESNO POILSIO PAIEŠKOMS 301**

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Ryto ritualas                                       | 303 |
| Vakaro ritualas                                     | 304 |
| Jūsų ramybės įrankių rinkinys                       | 305 |
| Sąmoningas poilsis                                  | 306 |
| Jeigu praleidote laiką sau                          | 308 |
| Kai apima dūzgiančios mintys<br>ir prabundate naktį | 309 |
| 100 priminimų, kurie leis pagerinti poilsį          | 310 |
| 47 būdai, padėsiantys geriau<br>jaustis savo kūne   | 316 |
| Jūsų miego refleksija ir planas                     | 321 |