

Turinys

ĮŽANGA 11	
Kodėl mums reikia ramybės /	11
PIRMAS SKYRIUS	
Ramybės priešprieša /	19
ANTRAS SKYRIUS	
Pasiekimų troškimas /	27
TREČIAS SKYRIUS	
Perdegimo lygtis /	63
KETVIRTAS SKYRIUS	
Daugiau mąstysena /	85
PENKTAS SKYRIUS	
Stimuliacijos aukštumos /	113
ŠEŠTAS SKYRIUS	
Stimuliacijos pasninkas /	141
SEPTINTAS SKYRIUS	
Analoginio pasaulio pasirinkimas /	169
AŠTUNTAS SKYRIUS	
Ramus ir produktyvus /	209
DEVINTAS SKYRIUS	
Kur gyvena ramybė /	231
Padėka /	245
Pastabos /	247