

# Obsah

<b>Čas = Život</b> .....	4
<b>Vytvořte si čas na život</b> .....	6
<b>Žijte už teď</b> .....	7
<b>Ahoj, jsem Tomáš, závislák na produktivitě</b> .....	8
Ničivá závislost na výsledcích .....	9
Znejistění a větší záběr .....	10
Vyhoření a malé důchody.....	11
Každodenní dovolená .....	12
<b>Starý přístup: Práce s časem</b> .....	12
Využívání času potlačuje užívání času .....	13
Šetření času navozuje posedlost časem .....	14
Snaha stíhat prohlubuje nestíhání .....	15
<b>Nový přístup: Tvorba času</b> .....	16
Časotvůrčí spirála .....	17
Není den jako den.....	17
Efektivita prodlužuje den .....	19
Výkonnost určuje efektivitu.....	20
Energie pohání výkon a tvoří čas.....	22
<b>7 kroků ke každodenní dovolené</b> .....	23
<b>Co pro tvorbu času potřebujete</b> .....	24
<b>Poslední slova před začátkem</b> .....	25
<b>1. ZVĚDOMĚNÍ ENERGIE</b> .....	27
<b>Osvobodte se od času</b> .....	28
<b>Paradox času a výsledků</b> .....	28
Dřina brání úspěchu .....	29
Dlouhá práce nás vysiluje a zpomaluje .....	30
Mezidenní klesání intenzity kvůli rostoucí únavě.....	31

Zkrácení práce zvýší energii a nakopne produktivitu.....	33
Skutečný vztah času a výsledků .....	34
<b>Kde jsou naše hranice? .....</b>	<b>35</b>
Jak historie našla hranice efektivity.....	35
Ujasnění: Zkrácení nezvýšilo úsilí.....	37
Stoleté čekání na efektivní pracovní dobu .....	38
Dnešní práce je únavnější, proto jsou limity jiné.....	39
Limity staré duševní práce .....	39
Limity moderní duševní práce denně i týdně.....	40
Ideál pod 4 hodiny? .....	41
Jak produktivně pracovat jen do 13:00.....	43
Budoucnost patří zkracování .....	44
Limity jsou individuální.....	44
<b>Další výhody volného času pro práci .....</b>	<b>45</b>
<b>Volný čas jako zdroj radosti a nadšení.....</b>	<b>47</b>
<b>Jak jsem zkracoval práci a co mi to dalo .....</b>	<b>48</b>
<b>Energie na prvním místě .....</b>	<b>51</b>
<b>Shrnutí: Krácení umožní další krácení.....</b>	<b>53</b>

## **2. OBNOVA ENERGIE .....**

### **Odpočinek**

<b>Maximální odpočatost.....</b>	<b>55</b>
<b>Jak funguje únava .....</b>	<b>56</b>
Pocit únavy vs. pravá únava.....	57
Objektivní pokles výkonu kvůli duševní únavě .....	58
Cílová stanice neobnovování: Vyhoření .....	59
<b>Co je to odpočinek? .....</b>	<b>60</b>
<b>Proč spánek nestačí.....</b>	<b>61</b>
Parametry kvalitního odpočinku .....	62
Myšlení na práci je taky práce .....	63
Úrovně odpojení.....	64
Obnovná příroda .....	65

<b>Obnovné toulání myšlenek.....</b>	<b>67</b>
Toulání pomáhá neztrácet čas.....	70
Toulání čistí hlavu.....	70
Toulání pohání kreativitu .....	72
<b>Efektivita odpočinku .....</b>	<b>75</b>
<b>Odpočinek jako cesta k nejlepšímu výkonu.....</b>	<b>77</b>
<b>Nápady je třeba vychodit .....</b>	<b>79</b>
<b><i>Jak začít odpočívat? .....</i></b>	<b>80</b>
<b>Jak prodloužit denní odpočinek.....</b>	<b>80</b>
<b>Jak prodloužit týdenní odpočinek.....</b>	<b>81</b>
<b>Dovolené a Vánoce.....</b>	<b>83</b>
<b>Lelkovací středa.....</b>	<b>84</b>
<b>Dovolte si krátit.....</b>	<b>85</b>
Jak získat pocit stíhání .....	85
Oddalujte termíny, ať zabráníte nestíhání .....	86
Odmítejte, ať snížíte zahlcení .....	87
Jak začít odmítat .....	89
Uklidněte se prioritami .....	90
Přijměte nedostupnost.....	91
Připravte okolí na vaši nedostupnost .....	93
<b>Jak zastavit práci.....</b>	<b>94</b>
Stopka a nárazník.....	94
Uzavření.....	95
Uložení stavu.....	96
Naplánování dalších kroků .....	96
Jak se odpojit: Rituál a dekomprese .....	97
Jak se vzdálit na stejném místě .....	98
<b>Jak zvýšit efektivitu odpočinku .....</b>	<b>100</b>
Jak urychlit dekompresi .....	100
Ohraničte nedostupnost.....	101
Zaveďte návratník.....	102
Odkládejte myšlenky k pozdějšímu vyřešení.....	103
Plán zvýší šanci na odpočinutí.....	104
Každý den je jen jednou za život.....	105
<b><i>Nechcete odpočívat? Střídejte baterie.....</i></b>	<b>107</b>
<b>Změna pozornosti .....</b>	<b>107</b>
Náročnost pozornosti.....	107
Šíře pozornosti: Široká vs. úzká .....	108

Směr pozornosti: Dovnitř vs. ven .....	109
<b>Změna tématu .....</b>	<b>109</b>
<b>Změna kontextu .....</b>	<b>110</b>
<b>Změna vjemů .....</b>	<b>111</b>
<b>Střídejte a seskupujte .....</b>	<b>111</b>
<b><i>Nemůžete odpočívat? .....</i></b>	<b>112</b>
Vychutnejte si prázdné chvíle.....	113
Aspoň se toulejte v myšlenkách .....	114
<b><i>5 hacků, jimiž pečují o mou kreativní energii.....</i></b>	<b>116</b>
<b><i>Jak zvládnout zaměstnání a k tomu vlastní dlouhodobý projekt</i></b>	<b>118</b>
<b><i>Shrnutí: Volno tvoří volno .....</i></b>	<b>120</b>

## **Přestávky**

<b><i>Přestávky: Odpočívejte už při práci .....</i></b>	<b>121</b>
<b><i>Přestávky urychlují práci.....</i></b>	<b>122</b>
<b><i>Přestávky násobí efektivitu .....</i></b>	<b>123</b>
<b><i>Limity duševní práce.....</i></b>	<b>125</b>
<b><i>7 benefitů přestávek.....</i></b>	<b>127</b>
Umožňují časotvůrčí skoky .....	127
Udržují energii a náladu celý den.....	129
Udržují vůli celý den .....	130
Udržují motivaci .....	132
Udržují kvalitní rozhodování.....	133
Snižují prokrastinaci .....	134
Zajistí maximálně efektivní den .....	135
<b><i>Jak začít s přestávkami .....</i></b>	<b>136</b>
Obava z přerušení flow .....	136
Jak si dovolit přestávat.....	137
Jak se odpojit: Rituál zastavení a uložení stavu.....	137
<b><i>Jak najít ideální rozvrh práce a přestávek.....</i></b>	<b>138</b>

Jak najít maximální a ideální blok .....	138
Na jak dlouho se zastavit .....	140
Technika Pomodoro a přestávky .....	141
Efektivní rozvržení přestávek .....	143
Bonusové mikropauzy .....	143
Restart uprostřed dne .....	143
<b>Co o přestávkách dělat</b> .....	<b>144</b>
Inspirace na běžné přestávky .....	145
Inspirace na mikropauzy .....	145
Inspirace na užitečné přestávky .....	146
<b>Co když nejde zastavit?</b> .....	<b>147</b>
<b>Shrnutí: Bez pauz neudržíte vysoký výkon</b> .....	<b>148</b>

### **3. ZVÝŠENÍ ENERGIE** .....

#### **Zdraví**

<i>Síla vede nad úsilím</i> .....	150
<b>Zdraví = Energie = Výkon = Čas</b> .....	<b>152</b>
Škála zdraví a výkonu .....	153
Zdraví je volba .....	155
Zdraví je investice .....	156
<b>Stativ zdraví: Jídlo, pohyb, spánek</b> .....	<b>158</b>

#### **Výživa, půsty a hydratace**

<i>Výživou k energii, zdraví a svobodě</i> .....	159
<i>Jak mi změna jídelníčku změnila život</i> .....	159
<i>Cesta za zdravým jídelníčkem</i> .....	160
<b>Jak si nesnižovat energii jídlem</b> .....	<b>161</b>
Jak získáváme energii z jídla .....	161

Pravda o cukru a duševním výkonu .....	162
Cukr nám jen tak nedojde .....	163
Mozek preferuje tuky .....	164
Nepotřebujeme svačinu, ale pauzu .....	165
Nakopnutí jídlem existuje jen v hlavě .....	165
<b>Výkyvy energie kvůli nevhodnému jídlu .....</b>	<b>166</b>
Typy sacharidů: Co nás rozhodí? .....	167
Jak cukry dlouhodobě snižují energii .....	169
Pojídelní kóma kvůli těžkým a velkým jídlům .....	169
<b>Abstáky kvůli nevhodným potravinám.....</b>	<b>170</b>
Naučený hlad jde odnaučit .....	171
Hlad se promění se zdravým jídlém .....	171
<b>Únava z deficitů živin .....</b>	<b>172</b>
<b><i>Jak si neničit zdraví .....</i></b>	<b>174</b>
<b>Otevřenost informacím .....</b>	<b>174</b>
<b>Ničení DNA .....</b>	<b>175</b>
Epigenom a methylace .....	176
Péče o methylaci a zdravé DNA .....	177
Předejte zdraví i svým dětem.....	178
<b>Okamžité přežití na úkor dlouhodobého zdraví.....</b>	<b>179</b>
<b>Narušování homeostázy .....</b>	<b>180</b>
Mírná nerovnováha nás posiluje .....	180
Dopady nerovnováhy: Nemoci a obezita.....	181
Přední ničitelé homeostázy .....	182
Inzulinová rezistence .....	183
Oxidační stres.....	184
Záněť .....	186
<i>Mikrobiom a vláknina .....</i>	<i>187</i>
<i>Omega 3 a 6.....</i>	<i>188</i>
<i>Jak tedy krotit záněť.....</i>	<i>190</i>
Diety vedou k tloustnutí .....	190
Nadmíra kalorií zkracuje život.....	191
Nevědomé škození zdraví .....	193
<i>Zpracované potraviny a jejich dopad.....</i>	<i>193</i>
<i>Slazené nápoje jako zdroj bonusových kalorií.....</i>	<i>193</i>
<i>Lepek škodí spíše nepřímo .....</i>	<i>194</i>
<i>Tuk není zlý.....</i>	<i>195</i>
<i>Cholesterol: Nebojte se vajec, ale cukru .....</i>	<i>196</i>
<i>Maso pomáhá i škodí.....</i>	<i>199</i>
<i>Mléko nepotřebujeme .....</i>	<i>199</i>
Vědomé škození zdraví .....	200

Detoxy.....	201
<b>Jak jídlem podpořit zdraví a zvýšit energii.....</b>	<b>202</b>
<b>Jak napájet metabolismus: Výživové kolo.....</b>	<b>203</b>
<b>Významnost kategorií a čím je můžete nahradit.....</b>	<b>205</b>
Listy.....	205
Vejte.....	206
Olej z tresčích jater.....	206
Pár slov ke slunci.....	207
Semínka a ořechy.....	207
Ovoce a zelenina.....	208
Sůl.....	209
Sardinky.....	210
Koření.....	210
<b>Jak začít jíst zdravě.....</b>	<b>211</b>
<b>A) Pomalé cesty.....</b>	<b>211</b>
Vytlačování.....	211
Přidávání.....	212
Vlastní cesta: 7 tipů pro zdravý talíř.....	212
<b>B) Rychlá cesta: Whole30.....</b>	<b>212</b>
Pravidla programu.....	213
Co očekávat.....	215
7 nejčastějších obav kolem zdravého jídla.....	215
<i>Bez obilovin nebude co jíst.....</i>	<i>216</i>
<i>Nemám peníze na zdravé jídlo.....</i>	<i>216</i>
<i>Nemám čas připravovat zdravé jídlo.....</i>	<i>218</i>
<i>Bez pečiva nebudu mít vlákninu.....</i>	<i>219</i>
<i>Jak to vysvětlím okolí?.....</i>	<i>220</i>
<i>Neumím vařit.....</i>	<i>221</i>
<i>Zdravé jídlo mě nenasytí a budu hladovět.....</i>	<i>221</i>
4 tipy pro zvýšení šance na úspěch.....	222
<i>Zpřísněte si pravidla.....</i>	<i>222</i>
<i>Mějte záložní plány.....</i>	<i>222</i>
<i>Střídejte zdroje ranních bílkovin.....</i>	<i>223</i>
<i>Přidejte sůl, vodu a vitamín D.....</i>	<i>224</i>
<b>Co po Whole30.....</b>	<b>224</b>
<b>Jak se osvobodit od jídla.....</b>	<b>225</b>
<b>Osvobození od stresu z jídla.....</b>	<b>226</b>
Hřešení je zdravé.....	226
Změňte vnímání jídla.....	228
Neudržitelné pravidlo 80 : 20.....	228

Pohodlné pravidlo 100+1 .....	230
<b>Osvobození od myšlenek na jídlo .....</b>	<b>230</b>
<b>Osvobození od ranního hladu .....</b>	<b>231</b>
<b>Osvobození od jídla .....</b>	<b>232</b>
Nejedení nás posiluje .....	233
Jak se postít pro maximální energii.....	234
Rady k postění .....	236
Půsty jako jednoduchá cesta k hubnutí, šetření času a snížení hladu .....	237
<b>Hydratace pro optimální funkci .....</b>	<b>238</b>
<b>Co pít?.....</b>	<b>239</b>
Káva.....	239
Čaje.....	240
<b>Důležitá ranní hydratace .....</b>	<b>241</b>
<b>Pití při jídle.....</b>	<b>241</b>
<b>Jak jsem se naučil pít .....</b>	<b>242</b>
<b>Shrnutí: Vyživené tělo je výkonné tělo.....</b>	<b>243</b>

## **Pohyb**

<b>Pohybem k výkonnému mozku.....</b>	<b>244</b>
Jak jsem se začal hýbat .....	245
Kondice pro život .....	247
Kondice pro duševní práci .....	247
<b>Pohyb a pracovní výkonnost .....</b>	<b>248</b>
Utíkám před stresem a běhám si pro nápady.....	249
Produktivita .....	251
Energie a zahnání únavy .....	251
Kognitivní výkon .....	252
Jak pohyb nakopává mozek .....	253
<b>Ničivá pasivita .....</b>	<b>254</b>
<b>Pohyb a zdraví.....</b>	<b>255</b>
Dlouhověkost.....	256
Spása homeostázy .....	256
Zdatnost a síla.....	257

Stres, deprese a úzkosti.....	258
Nálada a spokojenost .....	259
<b>Řídit život jako činku.....</b>	<b>260</b>
<b>Pohyb je dar, ne trest.....</b>	<b>261</b>
<b>Začínáme cvičit: Odstranění překážek.....</b>	<b>263</b>
Strach o klouby .....	263
Neumím cvičit .....	264
Zraním se.....	265
Nemám čas cvičit .....	266
<b>Nechcete se vám cvičit?.....</b>	<b>267</b>
<b>Jak moc cvičit?.....</b>	<b>269</b>
Jak často cvičit? .....	271
Jak usilovně cvičit? .....	272
Zaběhejte si .....	273
HIIT: Anaero na steroidech.....	274
<b>Kdy cvičit? .....</b>	<b>275</b>
<b>O co všechno pečovat? .....</b>	<b>277</b>
<b>Jak na cvičení doma .....</b>	<b>278</b>
<b>Prostě se hýbejte.....</b>	<b>279</b>
<b>Své zdraví máte pevně v rukou.....</b>	<b>281</b>
<b>Jak skloubit sport a rodinu .....</b>	<b>283</b>
<b>Rodičovský multitasking pro udržení zdraví.....</b>	<b>284</b>
<b>Shrnutí: Pohyb zbystrňuje mozek .....</b>	<b>285</b>

## **Spánek**

<b>Spánkem k optimální bdělosti .....</b>	<b>286</b>
Jak jsem se naučil spát bez výčitek .....	287
Ospalost není únava .....	289
Ospalý výkon .....	290
Co nás nabuzuje a uspává? .....	291

<b>Narůstání spánkového dluhu .....</b>	<b>292</b>
<b>7 parametrů kvalitního spánku .....</b>	<b>293</b>
<b>Délka .....</b>	<b>293</b>
Probdělá noc, opilý den .....	294
Mozek na krátkém spánku .....	295
Zdraví na krátkém spánku .....	296
Nevnímání dopadů .....	297
Dospívání o víkendu nestačí .....	297
Nejasný dopad přespalosti .....	298
<b>Efektivita.....</b>	<b>298</b>
<b>Nepřerušovanost.....</b>	<b>299</b>
<b>Hloubka .....</b>	<b>301</b>
Architektura spánku a mozkové vlny.....	301
Upevnění paměti .....	302
Čištění mozku.....	303
Emoce a vhléd.....	304
Co narušuje hloubku spánku .....	304
<b>Načasování .....</b>	<b>305</b>
Časování vnitřního dne a noci .....	305
Rytmus světla: Délka, síla a barva.....	307
Oddalování vnitřní noci .....	308
Chladné světlo brzdí melatonin.....	309
Kdy už melatonin nerušit a kdy jít spát?.....	311
Sladění všech rytmů .....	312
<b>Pravidelnost.....</b>	<b>313</b>
Společenský jet lag.....	313
Práce na směny .....	313
Chronotypy: Pravé, nebo naučené?.....	314
<b>Uspokojivost.....</b>	<b>316</b>
<b><i>Jak dobře spát? .....</i></b>	<b>317</b>
<b>Vstupní analýza.....</b>	<b>317</b>
Najděte ideální délku spánku .....	317
Ověřte si chronotyp .....	318
<b>Co si přes den dopřejte.....</b>	<b>321</b>
Pravidelnou večerku a vstávání .....	321
Kvalitní světlo .....	322
Průběžný pohyb .....	322
Pravidelné a omezené jídelní okno .....	322
Živiny pro lepší spánek .....	323

Pitný režim .....	324
<b>Co raději omezte .....</b>	<b>324</b>
Kofein .....	324
Alkohol a prášky na spaní .....	325
Šlofiky .....	325
Sacharidové a pozdní večeře .....	327
Večerní cvičení .....	328
<b>90 minut před spaním: Nerušte melatonin .....</b>	<b>328</b>
Světelná hygiena pro klidný spánek .....	329
<b>60 minut před spaním: Zpomalte a chladněte .....</b>	<b>330</b>
Předspánková rutina .....	330
Chladnutí těla .....	331
<b>30 minut před spaním: Zklidněte tělo i mysl .....</b>	<b>332</b>
Umění klidu .....	332
Zklidnění prostředí .....	333
Tma .....	334
Neutrální teplota a čerstvý vzduch .....	334
Klid .....	336
<i>Jak si udělat klid tichem?</i> .....	336
<i>Jak si udělat klid zvukem?</i> .....	337
Zklidnění těla .....	338
Pohodlné zalehnutí .....	338
Uvolnění svalů .....	339
Dechem ke klidnému tělu i mysli .....	340
Zklidnění mysli .....	341
Zastavení stresové smyčky .....	341
Odložení myšlenek .....	342
Zahnání myšlenek .....	343
Zpomalení vln .....	344
Odpoutání od světa .....	345
<i>Přesun do jiného světa</i> .....	346
<i>Vymýšlení vlastního světa</i> .....	347
<i>Útěk do přítomnosti</i> .....	348
<b>Shrnutí: Celodenní příprava na spánek .....</b>	<b>349</b>
<b>Co když se vám nedaří usnout? .....</b>	<b>350</b>
<b>Co když chcete nebo musíte ponocovat .....</b>	<b>351</b>
<b>Jak přežít rodičovskou nevyspalost .....</b>	<b>352</b>
<b>S dětmi se nevyspíte. Nebo ano? .....</b>	<b>354</b>
<b>Spánek není vším .....</b>	<b>355</b>

**Shrnutí: Kvalitní spánek = efektivní bdělost ..... 356**

## **Pár posledních slov ke zdraví**

**Životní energie v 50+ ..... 357**

**Dech jako studnice energie ..... 359**

**Co nás ještě čeká? ..... 360**

## **4. OCHRANA ENERGIE ..... 361**

**Zklidněte se, ať energii neplýtváte ..... 362**

**Klidná mysl ..... 362**

Jak už vás zklidnily minulé kapitoly ..... 363

Prevence zahlcené mysli ..... 364

Pravidelné čištění mysli ..... 364

Jak šetřím energii coby máma ..... 365

Meditace jako trénink odstupu od myšlenek ..... 367

**Klid na duši ..... 368**

Jak už nás uvolnily minulé kapitoly ..... 369

Jak se stresem pracovat ..... 370

Proč nebojovat se stresem ..... 370

Změna vnímání stresorů: Výzva, ne hrozba ..... 372

Změna vnímání stresu: Přítel, ne soupeř ..... 374

## **5. PODPORA ENERGIE ..... 376**

**Zvyšte výkon bonusovou energičností ..... 377**

**Úspěch díky spokojenosti ..... 377**

**Jak už spokojenost zvýšily minulé kapitoly ..... 379**

**Jak být ještě spokojenější ..... 379**

**Vděčnost: Zaměřte se na to dobré ..... 380**

**Kalendář plný radosti ..... 382**

**Jak na energický den ..... 384**

Ráno: Naučte se efektivně vstávat ..... 384

Sestavte si ranní rutinu .....	386
Zázračná studená sprcha .....	387
Přes den: Proaktivita před reaktivitou.....	389
Večer: Příjemné završení dne.....	390

## **6. ZRYCHLENÍ..... 391**

<b><i>Soustředte svou energii.....</i></b>	<b>392</b>
<b>Flow: Maximální rychlost .....</b>	<b>392</b>
<b>Jak už vás zrychlily minulé kapitoly.....</b>	<b>393</b>
<b>Příprava na optimální výkon.....</b>	<b>394</b>
Kvalitní vzduch .....	394
Vhodná teplota .....	395
Silné světlo.....	395
<b>Příprava na soustředění.....</b>	<b>396</b>
Zapomeňte na svět.....	396
Zapomeňte na čas.....	398
Zapomeňte na práci.....	399
Zapomeňte na sebe.....	400
<b>Zaměření pozornosti.....</b>	<b>401</b>
<b>Ponoření do flow .....</b>	<b>402</b>
<b>Jak urychlit rozjetí .....</b>	<b>402</b>

## **7. UDRŽOVÁNÍ ČASOTVŮRČÍCH NÁVYKŮ ... 404**

<b><i>Vybudujte si ekosystém návyků.....</i></b>	<b>405</b>
<b><i>Obavy ze změny a udržování návyků.....</i></b>	<b>405</b>
Obava z neúspěchu .....	405
Obava ze ztráty pohodlí .....	406
Obava ze ztráty motivace .....	407
Obava z nudy .....	408
Obava z neudržitelnosti .....	408
Obava ze ztročení a omezování .....	409
<b><i>Jak proměnit své návyky.....</i></b>	<b>410</b>
Odhodlání ke změně .....	410

<b>Ve dvou se to lépe táhne .....</b>	<b>412</b>
<b>Disciplína z vás udělá vítěze! .....</b>	<b>414</b>
<b>Zkouška nového návyku .....</b>	<b>416</b>
Zpřijemněte si první kroky .....	417
Posouvejte se pohodlným tempem .....	418
<b>Opakování návyku .....</b>	<b>418</b>
Přenastavte výchozí možnosti .....	419
Příprava, plánování a zásady .....	420
Šablony dne a týdne .....	421
Svobodná šablona dne .....	423
Denní řád aneb šablony pro různé dny .....	424
<b>Pocítění benefitů návyku .....</b>	<b>426</b>
<b>Zvyknutí si na návyk .....</b>	<b>427</b>
<b>Průběžná aktualizace návyků .....</b>	<b>428</b>
<b>Přízpůsobení návyku .....</b>	<b>429</b>
<b>Rozšiřování ekosystému a růst benefitů .....</b>	<b>429</b>

## **Závěr**

<b><i>A to je vše. Teď už jste časotvůrci. ....</i></b>	<b>430</b>
<b><i>Odměny pro časotvůrce .....</i></b>	<b>431</b>
Dlouhý život .....	431
Energický život .....	431
Naplněný život .....	432
<b><i>Časotvůrčí svět .....</i></b>	<b>432</b>
<b><i>Čas tvořit nejde .....</i></b>	<b>433</b>

## **Poděkování, hosté, rozloučení, zdroje**

<b><i>Závěrečné titulky aneb Díky, díky, díky .....</i></b>	<b>434</b>
<b><i>Představení hostů .....</i></b>	<b>438</b>
<b><i>Rozloučení, zdroje a odkazy .....</i></b>	<b>443</b>