

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
<i>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska</i> Historia odpoczynku na przestrzeni wieków w zarysie	13
<i>Paulina Rosińska</i> Narodziny pojęcia i specyficznie rozumianego odpoczynku w trzech największych religiach monoteistycznych	45
<i>Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko</i> Zatrzymanie się w pędzie życia ważnym warunkiem zachowania zdrowia psychicznego	55
<i>Aneta Klimberg</i> Aktualne problemy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce	75
<i>Jerzy T. Marcinkowski</i> Studenci, zwłaszcza medycyny, wymagają szeroko rozumianego odpoczynku także od... przemocy	81
<i>Paulina Rosińska</i> Szczęście to droga czy odpoczynek? Odwieczne rozważania	103
<i>Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko</i> Odpoczynek od hałasu wyzwaniem XXI w.	165
<i>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska</i> Fenomen ciszy i milczenia	197
<i>Paulina Rosińska</i> Uważność (<i>mindfulness</i>) – odpoczynek, ochrona zdrowia psychicznego, terapia	231
<i>Anna Surendra</i> <i>Wellbeing, mindfulness, birdwatching</i> – o odpoczynku po angielsku na podstawie prasy kobiecej	280
<i>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska</i> Nie tylko odpoczynek w pejzażu akustycznym	298
<i>Julia Jancelewicz</i> Ekstremalna przyroda nauczycielką odpoczynku i... życia	332
<i>Sebastian Surendra</i> Odpoczynek bez dzieci. O hotelach „przyjaznych dorosłym”	350
<i>Elżbieta Szutowicz-Rozwadowska</i> Architektura czasu wolnego. Zapiski o pracy i lenistwie w duchu dystopii i otuchy	365
Indeks	382