

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	9
Очень краткая история фланера.....	17
Почему мы гуляем.....	35
Как начать фланировать.....	65
Как фланировать ежедневно.....	91
Фланирование на работе.....	151
Фланирование как практика медитации.....	175
Фланирование в мире.....	197
Фланирование ради лучшей жизни.....	261
Благодарности.....	269