

สารบัญ

บทนำ		12
วิธีการใช้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้		18
ข้อปดาศที่ 1	เดินฝ่าความหนาว	23
ข้อปดาศที่ 2	ปรับปรุงท่าเดิน	30
ข้อปดาศที่ 3	เดินเล่น ยืมแยม กักทาย วนๆ ไป	36
ข้อปดาศที่ 4	แคะเดินช้าง สักรอบ	40
ข้อปดาศที่ 5	ฝึกหายุใจระหว่างเดิน	45
ข้อปดาศที่ 6	เดินลุยโคลน	50
ข้อปดาศที่ 7	เดิน 12 นาคี	55
ข้อปดาศที่ 8	เดินชมทัศนียภาพ	59
ข้อปดาศที่ 9	เดินรับลม	63
ข้อปดาศที่ 10	เดินภายในหนึ่งชั่วโมงแรกหลังตื่นนอน	68
ข้อปดาศที่ 11	เดินเพลินไปกับกลิ่นเหมือง	73
ข้อปดาศที่ 12	เดินลุยฝน	78
ข้อปดาศที่ 13	เดินไปเดินไป หรือไม่ก็เดินไปเดินไป	82
ข้อปดาศที่ 14	เดินเปิดโสดประสาท	86
ข้อปดาศที่ 15	เดินตามลำพัง	92
ข้อปดาศที่ 16	เดินเก็บขยะระหว่างทาง	97

สัปดาห์ที่ 17	เดินลัดเลาะแม่น้ำ	101
สัปดาห์ที่ 18	เดินกับเจ้าตุบส์	106
สัปดาห์ที่ 19	เดินเล่นท่ามกลางแมกไม้	111
สัปดาห์ที่ 20	เดินเพื่อพัฒนาความจำ	117
สัปดาห์ที่ 21	เดินสำรวจเลย์ไอร์แลนด์ ไปปราสาทเส้นทางลึกลับ	122
สัปดาห์ที่ 22	เดินเล่นในความเขียว	127
สัปดาห์ที่ 23	เดินขึ้นที่สูง	132
สัปดาห์ที่ 24	เดินสำรวจตามแผนที่	137
สัปดาห์ที่ 25	เดินอย่างมีเป้าหมาย	143
สัปดาห์ที่ 26	เดินท่ามกลางแสงแดด	147
สัปดาห์ที่ 27	เดินไปร้องเพลงไป	153
สัปดาห์ที่ 28	เดินหิวตะกร้าปิกนิก	158
สัปดาห์ที่ 29	เดินเท้าเปล่า	164
สัปดาห์ที่ 30	เดินท่ามกลางประจុกรอบตัว	168
สัปดาห์ที่ 31	เดินริมทะเล	174
สัปดาห์ที่ 32	เดินในน้ำ	179
สัปดาห์ที่ 33	เดินไปวาดภาพไป	183
สัปดาห์ที่ 34	เดินใต้พระจันทร์เต็มดวง	188
สัปดาห์ที่ 35	เดินอย่างชนเผ่าเร่ร่อน	194
สัปดาห์ที่ 36	ออกเดินพร้อมสัมภาระ	199
สัปดาห์ที่ 37	เดินเก็บของป่าหาอาหาร	205
สัปดาห์ที่ 38	เดินปีนเขา	210
สัปดาห์ที่ 39	เดินสุดดมกลืน	215
สัปดาห์ที่ 40	เดินแบบนักแสวงบุญ	220

สัปดาห์ที่ 41	ปล่อยให้ตัวเองเดินหลง	226
สัปดาห์ที่ 42	เดินหลังอาหาร	231
สัปดาห์ที่ 43	เดินกับคนอื่น ๆ	236
สัปดาห์ที่ 44	เดินค้นหาพลังอันสูงส่ง	243
สัปดาห์ที่ 45	เดินไปทำงานไป	248
สัปดาห์ที่ 46	เดินขำราตรี	254
สัปดาห์ที่ 47	ก้าวกระโดดให้กระดูกเกร็ง	260
สัปดาห์ที่ 48	เดินท้องว่าง	265
สัปดาห์ที่ 49	เดินถอยหลัง	268
สัปดาห์ที่ 50	เดินในป่าสน (ให้หลับฝันดี)	274
สัปดาห์ที่ 51	เดินจวงกรม	279
สัปดาห์ที่ 52	เดินตรีกตรองลึกซึ้งและเสาะหาแฟร์กวัล	285
บทส่งท้าย		292
หนังสืออ่านเพิ่มเติม		294
กิตติกรรมประกาศ		296
บันทึกท้ายบท		298