

Sisällys

NÄIN KÄYTÄT KIRJAA	4
TÄSSÄ ON PIKKUMULPERI	9
PIKKUMULPERI JA MERI	10
HARJOITUKSET	26
PIKKUMULPERI JA PILVILAIVA BURBIOTTI	29
HARJOITUKSET	42
PIKKUMULPERI JA SIRKUSKARAVAANI	45
HARJOITUKSET	58
PIKKUMULPERI JA KILPIKONNIEN SADEPÄIVÄ	63
HARJOITUKSET	72
PERUSTIETOA MINDFULNESSISTA	75
KIRJOITTAJA	81
KIITOKSET	83