

Obsah

Úvod: <i>Jen žádnou paniku</i>	9
 Pravidlo první: <i>Nesoutěžím, vyhrávám</i>	13
Přeji si	15
Mapa života	20
Dobrá dohoda	25
 Pravidlo druhé: <i>Jen žádné katastrofy</i>	31
Svět okolo	33
Dav	35
Miluj bližního	37
Dobrý skutek každý den	39
 Pravidlo třetí: <i>Neškodím, pomáhám sobě</i>	45
Ty mně, já tobě	47
Komunikace	48
Kým mi jsi?	50
Otevřené srdce	61
 Pravidlo čtvrté: <i>Práce šlechtí – v pracovní době</i>	63
Řekni mi, co děláš	65
Měkké dovednosti pro tvrdý svět	72
Nové trendy v práci a profesi	74
Láska, vášeň, děláni	75

Sám sobě šéfem	78
Práce na cestách (digitální nomádství)	84
 Pravidlo páté: Můj dům, můj hrad	87
Vítejte	89
Miluji	89
Sladký domove	97
 Pravidlo šesté: Denně jablko pro zdraví	107
Zdravá (nejen) výživa	109
Dieta a detoxikace	112
Vliv okolí	114
Utíkej pomalu!	117
Prevence především	121
Klid v duši	123
 Pravidlo sedmé: Hezky a zvesela	125
Kvalita především	127
Osobitý styl	127
Odpočinek pro krásu	134
Dobrá nálada	138
 Tři pravidla navrch: Energie, vize a zábava	143
Zákon zachování energie	145
Vize jako ukazatel směru	147
Dobře se bavte!	150
 Závěr: Porušujeme pravidla	154