

OBSAH

MŮJ PŘEDPOKLAD

Štěstí je přirozený stav 7

CVIČENÍ 1.

Musíme přijmout sami sebe takové, jací jsme 17

CVIČENÍ 2.

Musíme přijmout plnou zodpovědnost za svůj život 39

CVIČENÍ 3.

Relaxace, cvičení a výživa – musíme uspokojiti
tyto své potřeby 55

CVIČENÍ 4.

Náš život se musí stát skutkem lásky 75

CVIČENÍ 5.

Musíme se vzdát svého pohodlí 103

CVIČENÍ 6.

Musíme se naučit vidět dobro 115

CVIČENÍ 7.

Musíme usilovat o růst, ne o dokonalost 125

CVIČENÍ 8.

Musíme se naučit účinné komunikaci 137

CVIČENÍ 9.

Musíme se v životě naučit radovat z dobrých věcí 153

CVIČENÍ 10.

Modlitba se musí stát součástí našeho
každodenního života 167