

Obsah

Úvod	9
1. Jak začít	
<i>Vydejme se na cestu</i>	37
2. Jak se ponořit do hloubky	
<i>Najít svou vnitřní sílu</i>	75
3. Najděme si svou posádku	
<i>Jak budovat vztahy, které nás podporují</i>	107
4. Budme svým vlastním Homérem	
<i>Vyprávějme svůj příběh</i>	139
5. Jak se orientovat v hlubinách	
<i>Čelit smutku, moudrosti a nemožným volbám</i>	181
6. Držme se své Ithaky	
<i>Vytvořme si svou vizi a připravme se na příjezd</i>	215
7. Příchod	
<i>Staňme se sami sebou</i>	253
Epilog	295
Poznámky	297
Poděkování	300