Obsah

4 POZNÁMKA AUTORŮ

6 ÚVOD

10 1. KROK: ZVYŠTE SVOU INFORMOVANOST

16 1. KROK: SADA NÁSTROJŮ

18 2. KROK: PŘEHODNOŤTE SVŮJ VZTAH

24 2. KROK: SADA NÁSTROJŮ

26 3. KROK: PŘERUŠTE ZAČAROVANÝ KRUH

32 3. KROK: SADA NÁSTROJŮ

34 4. KROK: POCHOPTE SVÉ EMOCE

40 4. KROK: SADA NÁSTROJŮ

42 5. KROK: VYTVOŘTE SI NOVÉ NÁVYKY

48 5. KROK: SADA NÁSTROJŮ

50 6. KROK: VYPNĚTE TELEFON, AŤ SE VÁM DAŘÍ

56 6. KROK: SADA NÁSTROJŮ

58 7. KROK: PŘÁTELSTVÍ ONLINE A OFFLINE

64 7. KROK: SADA NÁSTROJŮ

66 8. KROK: ZAPOJTE SVOU RODINU

72 8. KROK: SADA NÁSTROJŮ

74 9. KROK: DOPŘEJTE SI LEPŠÍ SPÁNEK

80 9. KROK: SADA NÁSTROJŮ

82 10. KROK: VYTVOŘTE SI PROSTOR PRO RADOST

88 10. KROK SADA NÁSTROJŮ

90 CO ZNAMENÁ TELEFON PRO NÁS?

94 SLOVNÍČEK

96 ZDROJE