OBSAH

PŘEDMLUVA 11
ÚVOD 13
ÚPLNĚ NÁHODNÉ SETKÁNÍ
ANEB EXISTUJÍ NÁHODY? 15
SÍLA POZITIVNÍHO MYŠLENÍ 18
ZMĚNY PŘICHÁZEJÍ OKAMŽITĚ 26
OMEZUJÍCÍ PŘESVĚDČENÍ 33
MATRIX 37
JÍDLO JAKO ZDROJ VÝŽIVY,
NEBO JAKO BYZNYS? 42
VNÍMÁNÍ JÍDLA 47
HRY 52
MŮJ PRVNÍ PŘEPSANÝ VZOREC 61
POSOUVÁNÍ VLASTNÍCH HRANIC I. 65
JÍDLO JAKO ZÁVISLOST 70
OBRAZY V HLAVĚ 76
POSOUVÁNÍ VLASTNÍCH HRANIC II. 79
AROO! 83
DEN D I. 94
DEN D II. 104
DEN D III. 114
ANDĚL STRÁŽNÝ 125
OBNOVENÍ PŮVODNÍCH NASTAVENÍ 131
STAV NAPROSTÉ ROVNOVÁHY 136
ŽIVOT BEZ JÍDLA 143
ŽIVOT BEZ JÍDLA JEŠTĚ JEDNOU 150
VŠECHNO MÁ SVÉ PLUSY A MINUSY 157
ZÁVĚR 161