

Obsah

1. část

Jak pracovat s touto knihou?	4
Úvodní zamyšlení	5
Sebevědomí – sebejistota.	8
Motto: „Když chci, tak můžu“	17
O mně.	19
Můj příběh.	25
Sebejistá žena není sprosté slovo!	34

2. část

Vítejte na dobrodružné cestě k sobě	48
SEZNÁMENÍ aneb TECHNIKA ZRCADLA.	50
MŮJ NOVÝ JAZYK	55
MOJE DLANĚ aneb JAKÁ JE MOJE HODNOTA?	59
MŮJ DECH – DECH MÉHO ŽIVOTA	61
RELAXACE	63

UVĚDOMĚNÍ	65
ŽENSKÉ KOŘENY	67
POSVÁTNÉ ZVUKY	69
ODPUŠTĚNÍ	71
UMĚNÍ ŘÍKAT NE	74
HARMONIZACE ČAKER – MEDITACE S KONCENTRACÍ NA TĚLO A ENERGII	77
DEN ŽIVOTA	80
DEN NARUBY	82
DEN VDĚČNOSTI	84
STRACH JAKO MŮJ POMOCNÍK	86
MARIONETA	89
HOLLYWOODSKÝ SMÍCH	91
KONCENTRACE	92
AUTOMASÁŽ PLOSKY NOHY	94
JÁ A MŮJ DUCHOVNÍ A OSOBNÍ ROZVOJ	96
PODĚKOVÁNÍ	101