

OBSAH

| | |
|---|-----|
| Úvod | 6 |
| 1. Jak plyne čas | 12 |
| 2. Život je změna – už od začátku | 25 |
| 3. Tělo a zdraví | 43 |
| 4. Vztahy se mění a vyžadují péči | 53 |
| 5. Nalézt cestu sám k sobě | 82 |
| 6. Otevřít se vlastní duši | 94 |
| 7. Čas je drahý | 105 |
| 8. „Konečně“ žít | 115 |
| Závěr | 130 |
| Bibliografie | 133 |
| Poznámka překladatele | 134 |