

Obsah

	ÚVOD	7
Kapitola jedna:	MYSLETE ŠŤASTNĚ A BUĎTE ŠŤASTNÍ	11
Cvičení:	„Stop“ technika	24
	Brániční dýchání	29
	Procesní vizualizace	35
	Začínáme si vést deník	48
	Nápady na vedení deníku	59
Kapitola dvě:	MŮŽETE SI ŠŤESTÍ KOUPIT?	61
Cvičení:	Rychlý recept na štěstí	76
	Měření štěstí	76
	Cvičení v materialismu	81
	Rychlý recept na štěstí	86
	Rychlý recept na štěstí	90
	Nápady na vedení deníku	91

Kapitola tři:	VDĚK JE LÉK	93
Cvičení:	Cvičení v pozitivním psaní	97
	Rychlý recept na štěstí	104
	Rychlý recept na štěstí	110
	Cvičení soustředěnosti	117
	Cvičení neformální soustředěnosti	122
	Nápady na vedení deníku	124
Kapitola čtyři:	JE SNADNÉ MÍT SE RÁD	125
Cvičení:	Změřte si hladinu sebeúcty	126
	Pár tipů, jak říct ne	130
	Tip jak získat větší sebeúctu	136
	Strhávání nálepek	143
	Rychlé zvýšení sebeúcty	156
	Afirmace před zrcadlem	162
	Nápady na vedení deníku	164
Kapitola pět:	BUĎTE V POHODĚ, KDYŽ NEJSTE V POHODĚ	165
Cvičení:	Co rádi děláte?	170
	Pátrání po dvojím metru	174
	Nastavení pravidel	189
	Přijměte, jak vypadáte	204
	Nápady na vedení deníku	206
Kapitola šest:	ŠŤASTNÉ TĚLO, ŠŤASTNÁ MYSL	207
Cvičení:	Řeč těla	211
	Rychlé cvičení pro začátečníky	218
	Rychlé tipy pro zdraví	230
	Otázky k hubnutí	234
	Nápady na vedení deníku	236

Kapitola sedm:	ZŮSTÁVEJTE VE SPOJENÍ	237
Cvičení:	Rychlý tip	239
	Digitální detox	241
	Začněte si povídat	246
	Rychlý tip	251
	Kasička na drobné	255
	Možnosti, jak něco změnit	257
	Nápady na vedení deníku	260
Kapitola osm:	ŠŤASTNÍ AŽ DO SMRTI	261
	Poděkování	268
	Poznámky	269