

Obsah

Úvod	9
Den 1: Co jsou afirmace?	11
Den 2: Síla afirmací	14
Den 3: Sebevědomí	20
Den 4: Změna	24
Den 5: Emoce strachu	29
Den 6: Kritické myšlení	35
Den 7: Nechte minulost jít	41
Den 8: Odpuštění	46
Den 9: Zdraví	52
Den 10: Víc o zdraví	58
Den 11: Milujte sami sebe	62
Den 12: Přátelství	67
Den 13: Láska a intimita	73
Den 14: Kreativita	79
Den 15: Práce	83
Den 16: Peníze a prosperita	88
Den 17: Závislosti	94
Den 18: Stárnutí	99
Den 19: Život bez stresu	104
Den 20: Procvičujte své afirmace	108
Den 21: Cesta vpřed	111
Slovo závěrem	116