

OBSAH

ÚVOD	9
VY	12
ŠŤASTNÉ MÍSTO	21
LÁSKA A PŘÁTELSTVÍ.....	26
MOJI NEJBLIŽŠÍ	33
ZÁBAVA A RADOST	38
SAMOTA A OSAMĚNÍ.....	45
VŠECHNY DRUHY EMOCÍ	51
BARVA A NÁLADA	59
MOJE VIZE BUDOUCNOSTI	64
BUDOVÁNÍ SEBEDŮVĚRY	73
PÉČE O SEBE SAMA.....	78
SEBEPŘIJETÍ.....	84
LÁSKA K SOBĚ SAMÉMU V PRAXI.....	91
DROBNÉ LASKAVOSTI	96
BUDOVÁNÍ ODOLNOSTI	103
OPTIMISMUS	108
VDĚČNOST	115
RELAXACE A VNÍMÁNÍ VLASTNÍ MYSLI	120