

Obsah

Co jsme ve svých životech schopni ovlivnit	11
Jak ovlivníme to, co se nám v životě děje	17
Jak eliminovat problémy a stres v životě	49
Jak si užít každou chvíli a okamžitě si zvednout náladu	69
Co udělat pro to, aby se nám nadcházející den vydařil	81
Jak si splnit i ty největší sny	87
Jak zlepšit vztahy s okolím a partnerem	111
Co udělat pro to, abychom byli zdraví	133
Co udělat pro to, abychom se cítili sami se sebou dobře	143
Jak na vysněnou práci a finance	153
Jak zacházet s časem	165
Proč ticho je největší výhra	175
Pomůcky k vylepšení života	187
Můj příběh	195
Poděkování	203