

OBSAH

Poznámka autorky	7
Predslov: Výzva pre všetkých, ktorí dospeli na prelome tisícročia	9
Úvod: Rozhodujúca dekáda	12
Predhovor: Reálny čas	14
PRÁCA	
Osobnostný kapitál	29
Slabé ohnivká	41
Podvedome vedené	54
Na facebooku by mal môj život vyzerat' lepšie	62
Život na mieru	73
LÁSKA	
Náročný rozhovor	85
Vybrať si rodinu	95
Efekt spoluzitia	102
Zahadzovať sa	112
Rovnakosť	122

MOZOG A TELO

Myslieť na budúcnosť	139
Upokojiť sa	147
Zvonka dovnútra	157
Zvládať a napredovať	164
Týka sa to každého	172
Spočítajte si to	103
Epilóg: Skončí sa to so mnou dobre?	192
Poďakovanie	195
Poznámky	199