OBSAH

Pár slov Paula McKenny IX
Život na hraně XI
Jak pracovat s knihou XII
Audionahrávka uvolňující tělo i mysl XIII

1. KAPITOLA
Všechno o stresu 1

2. KAPITOLA
Zvládání stresu 9

3. KAPITOLA
Rytmus relaxace 17

4. KAPITOLA
Kotva klidu 27

5. KAPITOLA
Všudypřítomný protistresový pomocník 35

6. KAPITOLA
Pozitivní starosti 45

7. KAPITOLA
Usmíření s myslí 59

8. KAPITOLA
Váš příběh 67

9. KAPITOLA
Změna pohledu na svět 77

10. KAPITOLA
Jak uzdravit minulost 87

11. KAPITOLA
Umění bytí 95

12. KAPITOLA
Tajemství radosti 103

13. KAPITOLA
Co dokáže ocenění 113

14. KAPITOLA
Nejčastější otázky 121

Čtrnáctidenní deník vděčnosti 129

Pár slov na závěr 146