

Obsah

9 – Předmluva

13 - Úvod

17 - Kapitola 1 – Můj příběh – věř svým snům

35 - Kapitola 2 – Můžete žít život svých snů

45 - Kapitola 3 – Tři kroky ke šťastnému životu

54 - Kapitola 4 – Bud'te u toho

59 - Kapitola 5 – Ptají se mě aneb inspirativní postřehy z mé
vlastní cesty

67 - Kapitola 6 – Jednoduché metody, jak se přiblížit životu,
který chceme žít

79 - Kapitola 7 – Moje meditace a relaxace

95 - Kapitola 8 – Čistá kuchyně a péče o tělo aneb všechno
souvisí se vším

101 - Kapitola 9 – Shrnutí – pár bodů k osobní harmonii

106 – Kapitola 10 – Inspirativní příběhy

127 – Bonus – Pozitivní myšlenky pro rychlou vzpruhu – povolený
doping na vaší cestu