

# OBSAH

## ONEMOCNĚNÍ

Jak zvládnout diagnózu roztroušené sklerózy a její léčbu

## STRACH

Jak překonat obavy, bolesti, smutky

## OPTIMISMUS

Jak přeprogramovat hlavu

## SCHOPNOSTI

Jak se motivovat a zkvalitnit pohyb

## SPOKOJENOST

Jak se zbavit stresu a najít smysl