

Obsah

Choroba a hľadanie šťastia	8
• Pravidelnosťou k spokojnosti	
Mať dôvod vstať ráno z postele	30
• Plán troch radostí	
Zmyslupnosť života	36
• Životný príbeh o víťazstve dobra nad zlom	
Pohyb pre radosť	44
• Rehabilitácia tela pre seniorov	
Šťastie vo vzťahoch	56
• Kult partnerstva	
Pozitivita - kľúč k duševnej pohode	62
• Boj s pesimizmom	
Sebavedomie a spokojnosť aj s CLL	70
• Sebaláska	
Relaxom proti stresu a starostiam	78
• Kufřík prvej pomoci	
Večerníček, sex rozprávka pred zaspáním	96
• Rekapitulácia dňa	
Zdravý spánok, zdravá myseľ	102
• Pranie šťastných dní	