

# Obsah

---

<b>Představení autora: Honza Markel</b>	6
Kapitola 1: Přestaňte tolerovat žrouty energie	7
Kapitola 2: Udělejte přednosti ze svých slabých stránek	26
<b>Představení autora: Renata Strnadová</b>	44
Kapitola 3: Osvojte si zdravé sobectví	45
Kapitola 4: Rozpoznávejte a naplňujte své potřeby	60
<b>Představení autora: Tereza Jarkovská</b>	76
Kapitola 5: Buďte lidštější/zranitelnější	77
Kapitola 6: Žijte skvělou přítomnost	92
<b>Představení autora: Michaela Militká</b>	110
Kapitola 7: Získejte naplněný život, nejen působivý životní styl	111
Kapitola 8: Buďte pozorní a užívejte si detaily	131

<b>Představení autora: Dominika Szarková</b>	150
Kapitola 9: Zjednodušujte všechno	151
Kapitola 10: Přidávejte hodnotu jen tak pro radost	177
Cesta do hloubky	199
<b>Představení autora: Vítězslav Čadra</b>	200
Kapitola 11: Vnímejte sami sebe na všech rovinách	201
Kapitola 12: Rozpoznávejte a říkejte pravdu	217
Kapitola 13: Postavte svůj život kolem svých hodnot	237
<b>Představení autora: Kamila Krumpolcová</b>	256
Kapitola 14: Vdechněte svému životu vizi	257
Bonus pro vás	379
Kapitola 15: Vytvářejte svobodné vztahy	280
Doslov	299
Adresář autorů	300
Obsah	302
Zdroje a doporučená literatura	304