

## OBSAH:

1. Vaše vnitřní dítě .....	1
2. Jak žijí lidé ve světě.....	10
3. Denní rutina (Akce a reakce) .....	19
4. Vše je možné, když v to věříte .....	26
5. Převzetí zodpovědnosti a jak s tím začít .....	32
6. Vybudujte si disciplínu .....	42
7. Vyrovnanost ve cvičení, stravě a duchovním životě .....	48
8. Jak si osvojit a udržet zdravé návyky.....	59
9. Stres: Jeho příčiny a následky .....	66
10. OHLÉDNĚTE SE (REVERSE), abyste našli správnou cestu vpřed	74