

# OBSAH

Úvod	10
1. část: Rozcvička	15
2. část: Zvládání negativních emocí	33
3. část: Lepší problémy	63
4. část: Řešit méně věcí	85
5. část: Nalezněte vyšší smysl	115
A ještě několik stránek na osobní poznámky a vhledy	176
Poděkování	189