

OBSAH

1

Věnování

2

Představení Deníku Life Designerky

3

Zkušenosti autorky

4

Proč deník vznikl

5

Jak s ním pracovat

OBSAH

6

Kouzlo návyků

7

Kouzlo rituálů

8

Kouzlo jógy

9

Jak tvořit návyky a rituály

10

28 návyků a rituálů

OBSAH

11

Prostor pro Tvé návyky a rituály

12

Life Design sebekoučování

13

Závěr

14

Kam dál