

Obsah

Úvod	VII
1 Prestaňte sa obzerať späť, tým smerom nejdete	1
2 Nežite vo svojej hlave	17
3 Žiadna ľútosť	31
4 Pasca obáv	47
5 Peklo sú iní ľudia	63
6 Zbavte sa zlovyku	81
7 Prestaňte s obviňovaním a prevezmite zodpovednosť	99
8 Porovnávanie sa je zlodejom radosti	115
9 Život plný drámy	131
10 Ako žiť v prítomnosti	147
Epilóg: Vyžaduje si to prácu, ale stojí to za to	161
Užitočné kontaktné informácie	165
Podakovanie	173
O autorovi	175