

Obsah



Předmluva	7
Než začneme	8

Co by chtělo moje tělo

FYZICKÁ OBLAST	11
Jídlo	13
Pohyb	18
Spánek	23
Elektronika	28
Osobní limity	33

Všechno znám a všechno vím, co ne, to se naučím

KOGNITIVNÍ OBLAST	39
Schopnost se ocenit	41
Chyby	46
Problém	50
Vůle	55
Změny	60





Pocity jsou jako počasí, prší a pak se zas vyčesí

EMOCIONÁLNÍ OBLAST	60
Sebepojetí	67
Radost	72
Smutek	77
Strach	82
Vztek	87
Láska	92

Nejsem tady sám, kamarády mám

SOCIÁLNÍ OBLAST	97
Kamarádi	99
Hranice	104
Stud	109
Důvěra	114
Spolupráce	119

Jak se cítit naplnění, to je téma k zamyšlení

DUCHOVNÍ OBLAST	125
Dobro a zlo	127
Síla	132
Hrdina	137
Pravda a lež	142
Kráska a snění	147
Závěr	153
Pojmy	154