

OBSAH

PROČ JE KAŽDÝ Z NÁS DŮLEŽITÝ 5

Vést dobrý život znamená milovat sám sebe. 6

Ano, smím! 8

Co všechno si mohu darovat 14

LÁSKYPLNÉ INGREDIENCE..... 21

Naslouchat sám sobě 22

Být k sobě laskavý 26

Svět, jak jej chci mít 32

Balím si kufr a s sebou si беру..... 39

CESTA K SOBĚ SAMÉMU..... 45

Kdo jsem a jak chci žít 46

Moc vlastních myšlenek..... 51

Být dobrý stačí 61

V mém klidu spočívá má síla..... 66

Smířit se s minulostí..... 71

VELKÉ EMOCE..... 81

Když se duše hlásí ke slovu..... 82

No jo, pocity – ale když ony jsou tak komplikované.. 91

Sám sobě nejlepším přítelem..... 98

Dát příležitost radosti a pocitu štěstí..... 106

Vychutnat si život všemi smysly..... 114

JÁ A TI DRUZÍ..... 125

„Bez přátel by se nikomu nechtělo žít...”..... 126

Sbohem osamění!..... 136

Už žádné srovnávání..... 143

HLEDÁNÍ SMYSLU VLASTNÍHO ŽIVOTA..... 153

Naplněný život jako dar..... 154

Dát svému životu smysl..... 161

Stát se součástí něčeho mnohem většího..... 169

Vděčnost – královská cesta ke štěstí..... 174

Rozloučení..... 185

O autorce..... 190