

Obsah

ÚVOD: Můj příběh	11
------------------	----

Teorie „nech je“

1	Přestaňte plýtvat svým životem na věci, které nemůžete kontrolovat	31
2	Začínáme: Nech je + Nech se	49

Vy a teorie „nech je“

Řízení stresu

3	Šokující: Život je stresující	73
4	Nechte je, ať vás dál stresují	87

Bojíme se názorů jiných lidí

5	Nechte je, ať si o vás myslí to nejhorší	101
6	Jak milovat obtížné lidi	118

Jak zacházet s emocionálními reakcemi jiných lidí

- | | | |
|---|--|-----|
| 7 | Když dospělí dostávají záchvaty vzteku | 135 |
| 8 | Správné rozhodnutí vám často připadá jako špatné | 149 |

Překonání chronického srovnávání

- | | | |
|----|-------------------------------------|-----|
| 9 | Ano, život není spravedlivý | 159 |
| 10 | Jak si ze srovnávání učinit učitele | 167 |

Vaše vztahy a teorie „nech je“

Řízení přátelství dospělých

- | | | |
|----|---|-----|
| 11 | Pravda, kterou vám o přátelství dospělých neřekli | 187 |
| 12 | Proč některá přátelství přirozeně vadnou | 198 |
| 13 | Jak vytvořit ta nejlepší přátelství svého života | 208 |

Motivujeme ostatní, aby se změnili

- | | | |
|----|--|-----|
| 14 | Lidé se mění jen tehdy, když sami chtějí | 225 |
| 15 | Odemkněte sílu svého vlivu | 242 |

Pomáháme někomu, kdo má opravdu vážný problém

- | | | |
|----|---|-----|
| 16 | Čím víc je zachraňujete, tím hlouběji se potápějí | 261 |
| 17 | Jak správně poskytnout podporu | 275 |

Vyberte si lásku, jakou si zasloužíte

- | | | |
|----|--|-----|
| 18 | Nechte je, ať vám ukážou, kým doopravdy jsou | 289 |
| 19 | Jak posunout váš vztah na vyšší úroveň | 301 |
| 20 | Když něco končí, něco krásného začíná | 309 |

Závěr

Nastává éra „nech se“	335
-----------------------	-----

Dodatek

	343
Jak používat teorii „nech je“ při výchově dětí	343
Jak používat teorii „nech je“ při práci v týmu	344
Nechte mě vám poděkovat	346
Použitá literatura	354
O Mel	371
Jak se mnou zůstat v kontaktu	373