

OBSAH

ÚVOD 7

01

VZTAHY A KOMUNIKACE

JAK BÝT SÁM SEBOU A NEBÁT SE UKÁZAT SVOU ZRANITELNOST 13

JAK VYBUDOVAT PEVNÉ VZTAHY A INVESTOVAT DO NICH 21

JAK SE NEBÁT ŘÍCT SI O POMOC 27

JAK EFEKTIVNĚ KOMUNIKOVAT S OKOLÍM 33

JAK ZVLÁDNOUT SITUACE NEBO LIDI, KTEŘÍ NÁS STRESUJÍ 41

02

MYŠLENÍ A PROŽÍVÁNÍ

JAK MÍT VĚCI POD KONTROLOU 51

JAK OVLÁDNOUT KOUZLO „LET IT GO“ 57

JAK SI OSVOJIT ZDRAVOU NEVŠÍMAVOST 63

JAK ZASTAVIT VLASTNÍ HLAVU 69

JAK SI ZAČÍT VĚŘIT A PŘESTAT SE PODCEŇOVAT 75

03

PÉČE O TĚLO I DUŠI

JAK SI ULEHČIT ŽIVOT DÍKY DISCIPLÍNĚ 85

JAK SI DLOUHODOBĚ UDRŽET MOTIVACI 91

JAK PŘEKONAT ÚNAVU Z ROZHODOVÁNÍ 97

JAK NAJÍT ŠTĚSTÍ V DROBNOSTECH 103

JAK SE UMĚT ODMĚNIT 109

04

ZMĚNA – PŘIROZENÁ SOUČÁST ŽIVOTA

JAK AKCEPTOVAT NEVYHNUTELNÉ

A STÁT SE MISTREM ZVLÁDÁNÍ NEOČEKÁVANÉHO **117**

JAK PŘEKONAT ODPOR KE ZMĚNĚ **123**

JAK OVLÁDNOUT SVOU MINULOST **129**

DESET KLÍČOVÝCH TIPŮ,

JAK BUDOVAL SVOU ODOLNOST **135**

ZÁVĚR **137**

PROSTOR PRO VAŠE POZNÁMKY **139**