

Obsah

O autorce	7
Předmluva.....	8
Poděkování	11
Úvod	14

I/ Sebepřijetí a čas pro sebe

1/ Sebevědomí jako cesta ke spokojenosti	18
2/ Sebedůvěra je radost.....	22
3/ Jak být v životě šťastni	25
4/ Jak být vděční	32
5/ Zbavte se strachu	38
6/ Splňte si životní sny a cíle.....	41
7/ Jak postupovat při plnění životních cílů	44
8/ Přijetí sebe sama	48
9/ Přijměte změnu ve svém životě	51
10/ Jak se vzdát minulosti	54
11/ Žijte tady a teď!	57
12/ Jak si užít přítomný okamžik	60
13/ Práce s vnitřním kritikem.....	63
14/ Vnímejte lidi kolem vás	66
15/ Jak jednat asertivně.....	69
16/ Jak odpustit sobě i druhým	72
17/ Jak pracovat s emocemi	76
18/ Jak se vyrovnat se smutkem.....	85

19/	Jak pracovat se stresem	90
20/	Jak pracovat s úzkostí	94

II/ Vztahy vážně i nevážně

21/	Co bychom měli vědět, než se zamilujeme	102
22/	Jak najít ideálního partnera	107
23/	Jak najít partnera přes seznamku	110
24/	Špatné a dobré důvody pro zamilování	113
25/	Jak posílit partnerský vztah	117
26/	Jak se naučit naslouchat tomu druhému	121
27/	Krize v partnerství	124
28/	Jak se správně pohádat	127
29/	Naučte se odpustit a vyrovnat se s minulostí	131
30/	Jak poznat manipulátora	134
31/	Jak na žárlivost	139
32/	Jak na nevěru	144
33/	Co dělat, když nefunguje sex	147
34/	Jak si přestat vybírat stále stejný typ partnerů	153
35/	Jak se zbavit partnerské závislosti	158
36/	Jak po rozvodu začít opět žít	162
37/	Jak vycházet s rodiči	166

III/ Peníze a práce

38/	Vytvořte si hojnost!	170
39/	Jak poznat, jaká práce se k vám hodí	179
40/	Jak si najít vhodnou práci	182
41/	Jak vést úspěšné jednání a vyhnout se trémě	186
42/	Jak pracovat s nedostatkem času	191
43/	Jak pracovat s prokrastinací	196
44/	Jak se vyhnout syndromu vyhoření	200
	Závěr	206