OBSAH

O autorce 7
Předmluva 9
Úvod 11

Kapitola 1. Zvolte si sebe a dovolte si jít za svými sny 15

1. Dovolte si dávat sebe na první místo 16
2. Dovolte si přát ve velkém 23
3. Dovolte si jít za svými sny a nikdy se nevzdávat 27
4. Dovolte si milovat sebe bez podmínek 32
5. Dovolte si být upřímní sami k sobě 36
6. Dovolte si cítit to, co cítíte 40
7. Dovolte si milovat své tělo 45
8. Dovolte si být věrní sami sobě 50

Kapitola 2. Zbavte se vnitřních omezení a získejte svobodu být sami sebou 55

9. Dovolte si nebrat na sami sebe příliš 56
10. Dovolte si neporovnávat se s ostatními 61
11. Dovolte si neodpovídat očekáváním okolí 66
12. Dovolte si říkat ne bez pocitu viny 71
13. Dovolte si neposlouchat vnitřního kritika 76
14. Dovolte si nečekat na uznání od druhých 81
15. Dovolte si nikoho nezachraňovat 86
16. Dovolte si odpouštět sami sobě 92

17. Dovolte si pustit kontrolu a přestat bojovat se životem....96
18. Dovolte si nebýt vždy silní 101
19. Dovolte druhým lidem myslet si o vás cokoliv 105
20. Dovolte si opouštět, co už nefunguje 110
21. Dovolte si nesnášet to, co vás neuspokojuje 114
22. Dovolte si neurážet se kvůli druhým.....119
23. Dovolte si neomlouvat se za svá rozhodnutí..... 123
24. Dovolte si nebýt dokonalí 126

Kapitola 3. Pečujte o své vnitřní zdroje a dovolte si žít naplněný život.....131

25. Dovolte si naplňovat se energií 132
26. Dovolte si zvyšovat své standardy 139
27. Dovolte si dělat to, co chcete, a nedělat to, co nechcete . 143
28. Dovolte si užívat si proces, nejen výsledek.....148
29. Dovolte si cítit se v hojnosti 153
30. Dovolte si radovat se z jednoduchých věcí..... 157
31. Dovolte si být vděční za to, co máte.....161
32. Dovolte si obklopovat se lidmi, kteří vás naplňují..... 165
33. Dovolte si dělat věci nedokonale..... 169

Kapitola 4. Objevte svou vnitřní oporu a uznejte svou sílu ..175

34. Dovolte si věřit v sebe a ve svou sílu 176
35. Dovolte si naslouchat svému tělu.....181
36. Dovolte si naslouchat své intuici..... 186
37. Dovolte si prožívat bolest, pokud ji cítíte.....191
38. Dovolte si nevědět odpovědi 196
39. Dovolte si měnit svůj názor 200

40. Dovolte si zůstávat v klidu, i když se svět mění 204
41. Dovolte si věřit, že jste dost 210
42. Dovolte si žít ve svém tempu 214
43. Dovolte si projevovat své stinné stránky 218
44. Dovolte si být na sebe hrdí 223

Kapitola 5. Žijte naplno v souladu se světem i sami se sebou 227

45. Dovolte si nespokojovat se s malým 228
46. Dovolte si neodkládat život a štěstí na později 233
47. Dovolte si dělat chyby a jít dál 239
48. Dovolte si přijímat nejistotu 243
49. Dovolte si změnit kurz, pokud je to potřeba 247
50. Dovolte si projevovat své talenty ve světě 251
51. Dovolte si jít svou cestou 255
52. Dovolte si důvěřovat světu 259
53. Dovolte si žít bez očekávání 262
54. Dovolte si žít tady a teď 266
55. Dovolte si být šťastní jen tak 270
56. Dovolte si prostě být 274

Závěr - Buďte sebou. Žijte naplno 278