

# Obsah

Pozdrav od Mayi	8
Úvod	10
Být tady, teď	26
Detoxikace & odstranění stresu	48
Ano, mohu	80
Láska & vztahy	108
Zůstaňte mladí	132
Děti	154
Nacházení radosti	180
Co dál	204
Poznámky a vysvětlivky	206