

# Obsah

Předmluva	7
Jak byla tato kniha napsána a proč	9
Nejlepších 10 (+1) způsobů, jak si odnést z knihy co nejvíce	19
<b>Část I. Co jsou to aformace?</b>	27
Kapitola 1: Co vám v životě chybí?	29
Kapitola 2: Představení aformací	39
<b>Část II. Metoda aformací</b>	55
Kapitola 3: Krok první – Zeptej se	57
Kapitola 4: Krok druhý – Aformuj	67
Kapitola 5: Krok třetí – Přijmi	77
Kapitola 6: Krok čtvrtý – Jednej	85
<b>Část III. Aformace pro život</b>	97
Kapitola 7: Aformace na zdraví a duševní pohodu	99
Kapitola 8: Aformace pro Peníze a hojnost	107
Kapitola 9: Aformace na budování sebevědomí	115
Kapitola 10: Aformace pro práci a kariéru	121
Kapitola 11: Aformace pro lásku a intimní život	129
Kapitola 12: Aformace pro rodinu a vztahy	135
Kapitola 13: Aformace na překonání strachu	143

Kapitola 14: Aformace na překonání zlozvyků	151
Kapitola 15: Aformace na duchovnost	161
Kapitola 16: Aformace pro život a životní štěstí	167
<b>Část IV. Další krok</b>	<b>175</b>
Kapitola 17: Spojení všech bodů (zbytek příběhu)	177
Kapitola 18: Jak žít hojnějším životem za 28 dní či méně	189
O autorovi	191