

OBSAH

POZNÁMKA AUTORKY.....	9
ÚVOD.....	11
ČÁST I: Pochopení tíhy, kterou s sebou nosíte.....	21
KAPITOLA 1	
VŠECHNO MOC PROŽÍVAT: SKRYTÁ HROZBA.....	23
KAPITOLA 2	
KDYŽ NA SOBĚ NOSÍTE TÍHU SVĚTA	45
ČÁST II: Přípravení začít.....	59
KAPITOLA 3	
HUBNUTÍ PRO LIDI, KTEŘÍ VŠECHNO MOC PROŽÍVAJÍ „MÁM TEĎ JEDNODUCHÝ PLÁN, KTERÝM SE MŮŽU ZAČÍT ŘÍDIT!“	61
Část III: Čtyři kroky v ovládnání vašich propustných hranic	105
KAPITOLA 4	
KROK 1: PŘIZNEJTE SI PRAVDU „JO, JSEM ČLOVĚK, KTERÝ SI VŠECHNO MOC BERE!“	107
KAPITOLA 5	
KROK 2: PŘIJMĚTE SVOU PRAVDU „NEMŮŽU SI PROSTĚ SLÍBIT, ŽE BUDU JÍST ZDRAVĚJI?“	161
KAPITOLA 6	
KROK 3: ZÍSKEJTE ZPÁTKY SVOU SCHOPNOST ROZHODOVAT JE VELKÝ ROZDÍL MEZI SKUTKEM VYCHÁZEJÍCÍM Z NUTKAVOSTI A ROZHODNUTÍM!!!	201
KAPITOLA 7	
KROK 4: NAVAŽTE SPOJENÍ, ANIŽ BYSTE ZTRATILI SAMI SEBE	235

Část IV: Je to jednoduché, nikoli však snadné	273
KAPITOLA 8	
TEĎ AŽ PROMLUVÍ JÍDLO!	275
KAPITOLA 9	
NÁROČNÉ SITUACE PRO LIDI, KTEŘÍ SI VŠECHNO MOC BEROU	323
DOSLOV:	
KROK VPŘED NA CESTĚ K VAŠEMU SKVĚLÉMU JÁ	355