

# OBSAH

## MŮJ PŘEDPOKLAD

Štěstí je přirozený stav . . . . . 7

## CVIČENÍ 1.

Musíme přijmout sami sebe takové, jací jsme . . . . . 17

## CVIČENÍ 2.

Musíme přijmout plnou zodpovědnost za svůj život . . . 39

## CVIČENÍ 3.

Relaxace, cvičení a výživa – musíme uspokojiti  
tyto své potřeby . . . . . 55

## CVIČENÍ 4.

Náš život se musí stát skutkem lásky. . . . . 75

## CVIČENÍ 5.

Musíme se vzdát svého pohodlí . . . . . 103

## CVIČENÍ 6.

Musíme se naučit vidět dobro . . . . . 115

## CVIČENÍ 7.

Musíme usilovat o růst, ne o dokonalost . . . . . 125

## CVIČENÍ 8.

Musíme se naučit účinné komunikaci . . . . . 137

## CVIČENÍ 9.

Musíme se v životě naučit radovat z dobrých věcí . . . . 153

## CVIČENÍ 10.

Modlitba se musí stát součástí našeho  
každodenního života . . . . . 167