

OBSAH

PŘEDMLUVA		7
KROK PRVNÍ:	Přijměte osobní zodpovědnost	9
KROK DRUHÝ:	Osvojte si nenáročnou a pružnou životní filozofii	14
KROK TŘETÍ:	Smiřte se s realitou	20
KROK ČTVRTÝ:	Zvyšujte svou frustrační snášenlivost	28
KROK PÁTÝ:	Zaujměte zdravý postoj k sobě	37
KROK ŠESTÝ:	Dopřejte si zdravé negativní emoce	50
KROK SEDMÝ:	Uvažujte kriticky a kreativně	61
KROK OSMÝ:	Pěstujte si zájmy, které vás neodolatelně přitahují	77
KROK DEVÁTÝ:	Zlepšujte své vztahy k ostatním	84
KROK DESÁTÝ:	Přijměte realistický názor na možnost změnit svou povahu	95