

# Obsah

Úvod .....	5
Desatero pohodových žen .....	19
<b>I.</b> Objevte hravé stránky života .....	21
<b>II.</b> Zjednodušte si život .....	33
<b>III.</b> Nenechte se pohltit každodenním shonem .....	47
<b>IV.</b> Vyhýbejte se stresu z rozhodování ..	61
<b>V.</b> Spolehejte na svou vnitřní sílu .....	77
<b>VI.</b> Vypěstujte si sebekontrolu .....	91
<b>VII.</b> Naučte se odlišovat přitele od nepřitele .....	105
<b>VIII.</b> Nepřidělávejte si zbytečně starosti ..	123
<b>IX.</b> Přiučte se od koček.....	137
<b>X.</b> Najděte své „já“ .....	151
Závěr.....	167
Literatura.....	173