

# Obsah

Vítejte ..... 7

## PRVNÍ TÝDEN

- 1 DEN Jak se naučit milovat sami sebe ..... 13
- 2 DEN Vaše zrcadlo je vaším přítelem ..... 19
- 3 DEN Co vám sděluje váš vnitřní monolog ... 27
- 4 DEN Jak se odpoutat od minulosti ..... 35
- 5 DEN Jak si vybudovat sebeúctu ..... 43
- 6 DEN Jak se zbavit kritických hlasů  
ozývajících se uvnitř ..... 51
- 7 DEN Jak se naučit milovat sama sebe:  
shrnutí prvního týdne ..... 59

## DRUHÝ TÝDEN

- 8 DEN Jak začít milovat dítě v každém z nás -  
1. část ..... 69
- 9 DEN Jak začít milovat dítě v každém z nás -  
2. část ..... 75



10 DEN	Učíme se mít rádi svoje tělo a zbavit se bolesti . . . . .	85
11 DEN	Jak se cítit dobře a zbavit se pocitů zlosti . . . . .	93
12 DEN	Jak překonat pocity strachu . . . . .	101
13 DEN	Svůj den začněte projevem lásky . . . . .	109
14 DEN	Jak se naučit milovat sama sebe: shrnutí druhého týdne . . . . .	117

## TŘETÍ TÝDEN

15 DEN	Naučme se odpouštět sami sobě a těm, kteří nám ublížili . . . . .	127
16 DEN	Jak ozdravit svoje vztahy . . . . .	137
17 DEN	Jak se zbavit stresu . . . . .	143
18 DEN	Jak si zajistit úspěch a blahobyt . . . . .	151
19 DEN	Naučme se za vše poděkovat . . . . .	161
20 DEN	Ukažme dětem, jak se cvičí před zrcadlem . . . . .	169
21 DEN	Dvanáct způsobů jak milovat sama sebe . . . . .	177
	<i>Dvanáct způsobů jak milovat sama sebe . . . . .</i>	183
	<i>O autorce . . . . .</i>	186