

Obsah

- 8 + Než začnete číst
- 10 + Úvod
- 18 + Principy pozitivního prožívání přítomného okamžiku



- 22 KAPITOLA PRVNÍ: *Jak žít v přítomnosti doma*
- 26 + Jak si vytvořit pozitivní místo pro život
- 32 + Jak si uklidit a zbavit se napětí
- 40 + Jak si užít okamžiky strávené doma
- 44 + Jak najít doma klid
- 50 + Jak zvládnout mrzutost druhých
- 54 + Najděte si koníčka



- 60 KAPITOLA DRUHÁ: *Jak žít v přítomnosti v práci*
- 64 + Jak využít to, co děláte
- 70 + Jak vycházet s problematickými osobami
- 76 + Jak přežít náročný týden
- 82 + Přesvědčte okolí o svých schopnostech
- 86 + Využijte přítomnost k vybudování kariéry
- 90 + Jak si udělat z oblíbené činnosti živobytí



- 94 KAPITOLA TŘETÍ: *Jak žít v přítomnosti ve vztazích*
- 98 + Komunikujte efektivně
- 104 + Naučte se odpoutat
- 108 + Naučte se žít sami i s lidmi
- 114 + Jak přežít konflikty ve vztazích
- 118 + Naučte se říkat „Ne“
- 122 + Méně srovnávat, více milovat



128 KAPITOLA ČTVRTÁ: *Jak žít v přítomnosti, když jste zamilovaní*

- 132 + Mějte rádi sami sebe
- 140 + Zbavte se negativity
- 144 + Jak zůstat pořád zamilovaný
- 148 + Jak spolu žít „šťastně až do smrti“
- 152 + Otevřete své srdce lásce
- 158 + Jak uzdravit zlomené srdce



162 KAPITOLA PÁTÁ: *Jak žít v přítomnosti, když se věci mění*

- 168 + Změníš-li svůj přístup, změniš i svůj život
- 172 + Jak se vypořádat s neočekávanou změnou
- 178 + Jak zvládnout každodenní změny
- 180 + Jak zvítězit nad strachem ze změn
- 184 + Jak se zbavit zlovyků
- 190 + Jak využít změnu pro své „nejlepší já“

194 + Závěr

196 + 52 způsobů, jak být „pozitivně přítomný“

204 + Doporučená četba

205 + Poděkování

206 + autorce

207 + webových stránkách PositivelyPresent.com