

Obsah

7 – Předmluva

11 - Úvod

15 - Kapitola 1 – Můj příběh – věř svým snům

33 - Kapitola 2 – Můžete žít život svých snů

43 - Kapitola 3 – Tři kroky ke šťastnému životu

53 - Kapitola 4 – Buďte u toho

59 - Kapitola 5 – Ptají se mě aneb inspirativní postřehy z mé
vlastní cesty

67 - Kapitola 6 – Jednoduché metody, jak se přiblížit životu,
který chceme žít

79 - Kapitola 7 – Moje meditace a relaxace

95 - Kapitola 8 – Čistá kuchyně a péče o tělo aneb všechno
souvisí se vším

101 - Kapitola 9 – Shrnutí – pár bodů k osobní harmonii

107 – Kapitola 10 – Inspirativní příběhy

127 – Bonus – Pozitivní myšlenky pro rychlou vzpruhu – povolený
doping na vaší cestu