

# ČÁST 1: ZAPNI SI SVŮJ MOZEK

Kapitola 1: Úvod 13

Kapitola 2: Co je toxická myšlenka? 19

## ČÁST 2: STRES

Kapitola 3: Stres a Tucet Potížístů 29

Kapitola 4: Toxická Stezka 39

## ČÁST 3: VĚDA MYŠLENEK

Kapitola 5: Shromažďování 49

Kapitola 6: Reflexe 59

Kapitola 7: Zapisování 65

Kapitola 8: Přehodnocení 69

Kapitola 9: Dosažení 73

## ČÁST 4: TUCET POTÍŽISTŮ

Kapitola 10: Toxické Myšlenky 83

Kapitola 11: Toxické Emoce	87
Kapitola 12: Toxická Slova	93
Kapitola 13: Toxická Volba	99
Kapitola 14: Toxické Sny	103
Kapitola 15: Toxická Semena	109
Kapitola 16: Toxická Víra	115
Kapitola 17: Toxická Láska	119
Kapitola 18: Toxický Dotek	125
Kapitola 19: Toxická Vážnost	133
Kapitola 20: Toxické Zdraví	139
Kapitola 21: Toxické Plány	143
Příloha A	152
Vysvětlivky	154
Doporučená četba	162