

# Obsah

Jak tato kniha vznikla .....	7
Štíhlost navždy .....	8
Moc podvědomí .....	19
Uznání a láska .....	24
Naučte se přijímat sami sebe .....	30
Víra hory přenáší .....	34
Stres přivolává choroby .....	39
Strach blokuje energii .....	45
Syndrom jojo .....	49
Počítat kalorie nemá smysl .....	52
Pozitivní vnímání .....	55
Relaxace .....	61
Programování podvědomí .....	66
Pět harmonií .....	88
Afirmace .....	122
Sbohem, ochranné bariéry .....	130
Happy-end .....	137
Duševní trénink štíhlosti ve zkratce .....	139
Literatura .....	140