

OBSAH

1. ZMĚNA 1

Denis Wholey: CO TO VLASTNĚ JE 3

2. DOBRODRUŽSTVÍ 13

Shad Helmstetter: TĚŠTE SE NA ZMĚNU 16

Michael Medved: NA VRCHOLU SVĚHO BLAHA – PRÁVĚ TEĎ 18

Judith Jamison: ZAŘAĎTE MINULOST TAM, KAM PATŘÍ 22

Harold White: RECYKLUJTE SAMI SEBE 25

Kelly McGillis: ZMĚNA JE PŘÍLEŽITOST 26

Liz B.: DŮVĚŘUJTE PROCESU 28

Theodore Isaac Rubin, M. D.: NAŠE KULTURA JE VE VÍRU 31

3. AKCE 35

Albert Ellis, Ph. D.: ZMĚNA JE OBTÍŽNÁ 38

Georgette Mosbacher: UDĚLEJTE PRVNÍ KROK 40

John Jakes: ŽIVOT JE VELMI DOBRÝM STIMULEM 43

Hary Higgins-Clark: MĚJTE VÍRU V SEBE 46

Albert Ellis, Ph. D.: NAPIŠTE TO 47

Jan D.: ZMĚNA JE BOŽÍ MILOST 49

Harvey Mackay: OPAKUJTE SI SPRÁVNÝ KONCEPT 50

4. PŘIJÍMÁNÍ 53

- Nina Totenberg: VĚŘÍM VE ŠTASTNÉ KONCE 57
 Tommy Tune: DLIŠNOST JE DAR 59
 Mary Fisher: VYTVOŘENÍ PRIORIT 62
 Mary Higgins-Clark: NEPŘESTÁVEJTE ŽÍT 64
 Craig C.: NASLOUCHEJTE SVÉMU VNITŘNÍMU HLASU 67
 Og Mandino: UZAVŘETE MÍR SAMI SE SEBOU 68
 Sogjal Rinpoče: PRAVDA O NESTÁLOSTI 70

5. SPIRITUALITA 73

- Joseph Girzone: ZÁPAS 76
 James Redfielda a Salle Merrill Redfield: DOBRÝ ŽIVOT 81
 Martin Sheen: NEJSME BOHY, JSME Z BOHA 82
 Wayne Dyer, Ph. D.: DUCHOVNÍ REVOLUCE 85
 Susan B.: OBJEVILA JSEM SVÉ SKUTEČNÉ JÁ 91
 Betty J. Eadie: VĚNUJTE SVŮJ DEN BOHU 92

6. STRACH 95

- Natalie Shainess, M. D.: BOJUJTE S POTŘEBOU TRPĚT 98
 Betty White: NEBOJTE SE BÝT ŠTASTNÍ 100
 Dennis O'Grady: STRACH Z ÚSPĚCHU 102
 Lonnie MacDonald, M. D.: LÉČENÍ STARÝCH ŠRÁMŮ 104
 Andrew Weil, M. D.: PODSTATA POZNÁVÁNÍ 108
 Bill T. Jones: JSEM V OHNI 110
 John K.: POSTAVTE SE SVÝM DÉMONŮM 114
 Lonnie MacDonald, M. D.: KRUH STRACHU 116
 Zig Ziglar: ODVAHA JEDNAT 118

7. ODVAHA 121

- Jack Valenti: ZMĚNA JE ŽIVOT 124
 Thomase Moore: BOŽSKÁ POŠETILOST 127
 Armstrong Williams: MORÁLNÍ ODVAHA 129
 Natalie Shainess, M. D.: PRVNÍ KROK 131
 Hamilton B.: NEJDŮLEŽITĚJŠÍ KROKY JSOU NA NÁS 133
 Dennis Kimbro, Th. D.: TO ZVLÁDNU 134

8. VÍRA 137

- Michael J. Fox: POZNEJTE, KDO ZA VÁMI STOJÍ 142
 Arianna Huffington: PŘIJETÍ BOŽÍHO ČASOVÉHO ROZVRHU 145
 Tima Russerta: BOŽÍ PLÁN 148
 Cal Thomas: OD DRŽENÍ K UVOLNĚNÍ 150
 Natalie C.: ANDĚLÉ PŘESTROJENÍ ZA CIZINCE 152

9. NADĚJE 157

- Shad Helmstetter: BUDOVÁNÍ NOVÉ CESTY 160
 Judy Woodruff: CHCI BÝT PŘI TOM 163
 Theodore Isaac Rubin, M. D.: ROZHODOVÁNÍ 166
 Rebecca Maddox: OBYČEJNÍ LIDÉ DĚLAJÍ NEOBYČEJNÉ VĚCI 169
 Jeff N.: Z ROVNOVÁHY MĚ VYVEDE UŽ JEN MÁLO VĚCÍ 173
 Shad Helmstetter: USKUTEČŇOVÁNÍ VYTYČENÝCH CÍLŮ 175
 Rebecca Maddox: CVIČENÍ: SNY A PŘEDSTAVY 176

10. SEBEOBJEVOVÁNÍ 179

- Ann Richards: JEDEME DÁL 183
 Millard Fuller: VOLBA ŽIVOTA 185
 Pierre Salinger: HUDBA ŽIVOTA 188
 Andrea Mitchell: ZPĚT DO REÁLU 189
 Bill T.: JSEM NAVŽDY VDĚČNÝ 193
 Les Brown: ODHALTE SVÉ ZVLÁŠTNÍ POSLÁNÍ 194
 Hazel O'Leary: SILNÝ VNITŘNÍ KOMPAS 196

11. VYROVNANOST 201

- Claudie Blaf, Ph. D.: VE SKUTEČNOSTI JSTE V POŘÁDKU 205
 Pia Mellody, R. N.: ŽIVOT TAKOVÝ, JAKÝ JE 210
 öAnonym: PŘIJÍMÁNÍ SEBE SAMA 216

12. MOUDROST 219

- Theodora Isaaca Rubina, M. D.: SVOBODA SOUCITU 222
 Laura Schlessinger, Ph. D.: KVALITNÍ ŽIVOT 224
 Tracy Kidder: PŘIPRAVENOST NA ZMĚNU 229
 Millard Fuller: DAR ŽIVOTA 232

OBSAH

Marianne Williamson: UNIVERZÁLNÍ DUCH 233

William S. Cohen: POHLED ZPÁTKY 234

SPOLUPRACOVNÍCI 239