Obsah

11 Milá čtenářko
13 Jak tato kniha funguje?
15 Jak kniha *Hubněte hlavou* vznikla?

19 **Týden 1**
Těší mě, že se poznávám

37 **Týden 2**
Volba chce odvahu. Víš, co opravdu chceš?

55 **Týden 3**
Zastavit se u věcí, které se nám podařily, nám poskytne zadostiučinění.

73 **Týden 4**
Pozitivnímu myšlení se lze naučit.

91 **Týden 5**
Čím to, že člověk nezmění, co by změnit chtěl?

111 **Týden 6**
Zakus, procit, ochutnej a (pro)žij!

132 Metody
135 Sophie
137 Frieda
138 O knize
139 Klíčové hodnoty