

# Obsah

O autorech . . . . .	8
Jak žít v přítomné chvíli . . . . .	12
Ego . . . . .	23
Úzkost očekávání . . . . .	27
Stres – lidská nemoc . . . . .	30
Co znamená vypnout . . . . .	36
Začíná to v dětství . . . . .	41
Stres dětí a mladistvých . . . . .	48
Sebevědomí . . . . .	62
Trápení . . . . .	65
Úzkost . . . . .	68
Provinilost . . . . .	73
Očekávání a povinnosti . . . . .	76
Co je dokonalé? . . . . .	81
Zdravé myšlenky . . . . .	89
Člověk je to, co si myslí . . . . .	100
Podráždění a hněv . . . . .	105
Komunikace . . . . .	112
Afirmace . . . . .	122
Pomluvy . . . . .	125
Plánování a organizace . . . . .	129
Tělesné cvičení . . . . .	139

Spánek . . . . .	141
Léky: užívat, či neužívat? . . . . .	147
Stimulanty nám život neusnadňují . . . . .	150
Barvy a tvary podporují pohodu . . . . .	157
Pro vlastní zdraví . . . . .	166
Změny a zvyky . . . . .	174
Zasloužíte si cítit se dobře! . . . . .	183
Mats a Susan dnes . . . . .	185
Chceme poděkovat . . . . .	187