

# Obsah

1. Máš eReSku .....	9
2. Přeprogramuj hlavu .....	23
3. Zmírni nejistotu, obavy i strach .....	33
4. Zvládni bolest .....	45
5. Ovládni smutek .....	55
6. Vyřeš minulost .....	65
7. Nastartuj sebeVědomí .....	73
8. Nauč se ovládat stres .....	83
9. Žij sportovně (Mgr. Klára Novotná) .....	93
10. Prožij život .....	127