

09/20

6	Předmluva
8	Úvod
10	Zorganizujte si život sami
13	Relaxační techniky
20	Trénink
22	Příprava a realizace
26	Individuální formule

28 Cvičení

- 30 Fit do nového dne
- 40 Fit v zaměstnání
- 50 Klidné zakončení dlouhého dne
- 58 Uvolněně a klidně – jak zacházet se vztekem
- 66 Úspěch díky relaxaci
- 74 Sebejisté vystupování
- 82 Čistá mysl – jasný duch!
- 88 Krása přichází zevnitř – a zvenku
- 94 Cvičební plány

- 95 Doporučená literatura