

Obsah

<i>Poděkování</i>	5
<i>Předmluva (Richard Carlson)</i>	7
<i>Úvod</i>	11
1. Zařídte si „život jako v bavlnce“	15
2. Naslouchejte svému srdci	18
3. Projevte se	21
4. Využívejte toho, co vám bylo dáno	24
5. Alespoň deset minut pro sebe	27
6. Berte život jako jednu velkou dovolenou	30
7. Pečujte o svoji energii	33
8. Identifikujte překážky	36
9. Naučte se žít s nevyřešenými problémy	40
10. Nebojte se vzrušení	43
11. Osvojte si zdrženlivost	46
12. Nebojte se svých zvláštností	49
13. Nezanedbávejte prostředí, v němž žijete	52
14. Zapomeňte na bariéry	55
15. Co je třeba udělat hned, neodkládejte na zítřek	57
16. Naučte se postupovat životem po jednotlivých kapitolách	60

17. Rozšiřujte si obzory	63
18. Přizpůsobujte se podmínkám ročních období	66
19. Nevyčítejte si „prostoje“	70
20. Život si komplikujte s rozvahou	73
21. Kvalita je důležitější než rychlost a množství	76
22. Je důležité zazářit	79
23. Naučte se stárnout	83
24. Zastavte se a přemýšlejte	86
25. Dodržujte zákony	89
26. Dýchejte zhluboka	92
27. Najděte si své posvátné místo	95
28. Nebojte se nesnází	98
29. Čerpejte z minulosti	100
30. Dávejte si pozor na to, co vypouštíte z úst	103
31. Jestliže něco chcete, řekněte si o to	107
32. Nenechte se uštvať	110
33. Držte se tam, kde se cítíte dobře	113
34. Zkoušejte svou životní roli	116
35. Co vás nezabije, to vás posílí	119
36. Neplačte nad rozlitým mlékem	121
37. Buďte konkrétní	123
38. Jsem krásná, jsem krásná, jsem krásná...	126
39. „Bavlnkářky“ všech firem, spojte se!	129
40. Radujte se z drobností	132
41. Myslete také na peníze	134
42. Učte se soucitu	137
43. Zkuste si „zatančit se svým stínem“	140
44. Nebojte se projevit obdiv a úžas	143
45. Trocha romantiky neuškodí	146
46. Vybírejte si řešení, která budou fungovat	149
47. Buďte vděčná za to, co vám bylo dáno	152

48. Aktuální realitě dávejte přednost před virtuální	155
49. Chovejte se přátelsky a vstřícně	158
50. Vedte si deník	161
51. Ustelte si	164
52. Předcházejte nepříjemnostem, které můžete předvídat	167
53. Buďte k sobě upřímná	170
54. Postupně zvyšujte laťku	173
55. Podporujte svoji vitalitu	176
56. I nejušednější úkony se mohou stát obřadem	179
57. Máte pocit, že se vám dostává projevů laskavosti?	182
58. Hurá na zahradu!	185
59. Když nebesa zaklepu, otevřete jim	189
60. Nestaňte se otrokyní technických vymožeností	192
61. Váš dům – váš hrad?	195
62. Přestaňte bojovat s časem	198
63. Osvojte si rychlé způsoby odreagování	201
64. Přehodnoňte své chování	204
65. Sny „porodní báby“	207
66. Pracujte na svých vnitřních hodnotách	209
67. Važte si svých biologických cyklů	212
68. Nezanedbávejte tradice	215
69. Věřte na zázraky	217
70. „Jako v bavlnce“ byste se měla cítit i při práci	220
71. Nevozte se. Chodte!	224
72. Rozmanitost především	227
73. Berte věci tak, jak jsou	230
74. Spoléhejte na své instinkty	233
75. Smiřte se s vlastní nedokonalostí	236