

ÚVOD	9
KAPITOLA 1	13
Vezměte život do svých rukou	13
V zajetí strachu.....	13
Přejděte do útoku, začněte jednat	14
Ovládnání vlastních emocí	15
Udržování svých myšlenek pod kontrolou.....	19
Emoce z minulosti.....	21
Odstraňte zábrany.....	22
Místo v životě	23
Realita, nebo odraz?	25
Více sebejistoty	26
KAPITOLA 2	31
Jste hodnotný člověk!	31
Tělo	33
Přestaňte se podceňovat	35
Nestěžujte si	38
Mějte se rádi.....	40
„A co děláš?“	41
KAPITOLA 3	45
Jak se zbavit vlivu ostatních	45
Buďte nezávislí.....	49
Přijímat a dávat.....	52
Osvobodte se od lidí, kteří vám škodí.....	53
Kritika a pocit ohrožení	55

KAPITOLA 4.....	59
Nejste socha z betonu!	59
Změňte se!.....	62
KAPITOLA 5.....	65
Potřeba žít přítomností	65
Obrana před trápením	65
Odložit na zítřek: ne, díky!	66
Méněcennost, nebo nejistota?	67
Žijte více, přemýšlejte méně	68
Magie odpouštění.....	69
KAPITOLA 6.....	71
Zvolte si svobodu	71
Tvůrcem svého života.....	73
Poslouchejte svůj vnitřní hlas	75
O úspěchu a prohře	76
Zákazy a ostatní kategorické příkazy.....	78
Nepotlačujte emoce	80
KAPITOLA 7.....	83
Jak se dostat do formy	83
Síla vděčnosti	84
Poslední den.....	86
KAPITOLA 8.....	89
Smiřte se sami se sebou	89
Osvobodte se	89
KAPITOLA 9.....	91
Probuzení spirituality	91
Vnitřní život.....	93
Rovnováha a harmonie	94
Magie vizualizace.....	95

KAPITOLA 10	97
Ano, změňte se!	97
Aktivita a trénink	98
Vůle	98
Dejte najevo své záměry	100
Rozhodnutí.....	100
ZÁVĚR	103