

OBSAH

PŘEDMLUVA 10

ÚVOD 14

KAPITOLA PRVNÍ 23
Kdo jste?

KAPITOLA DRUHÁ 34
Je váš život v krizi?

KAPITOLA TŘETÍ 54
Nový život čeká,
dokud se nevzdáme toho starého

KAPITOLA ČTVRTÁ 64
Jak reagujete na změnu?

KAPITOLA PÁTÁ 80
Docela nový svět: první krůčky v něm

KAPITOLA ŠESTÁ 94
Objevte způsoby,
jak se sebou zacházet

KAPITOLA SEDMÁ 112

Jak se vyhnout třem pastím: přemílání,
protiobviňování a pomstě

KAPITOLA OSMÁ 137

Jak přepsat svou osobní mytologii

KAPITOLA DEVÁTÁ 150

Jak se rozhodnout, kým chcete být

KAPITOLA DESÁTÁ 168

Jak znovu navázat spojení
se svým původním já

KAPITOLA JEDENÁCTÁ 180

Jak se podělit o požehnání

KAPITOLA DVANÁCTÁ 193

Žádný život není zcela odolný vůči krizi,
ale každý život může být ke krizi méně náchylný

PODĚKOVÁNÍ 197