

OBSAH

Poznámka autorky	II
Začínáme	13
1 LEDEN	29
<i>Povzbud' vitalitu</i>	
Energie	
Chod' dřív spát	30
Cvič pořádně	33
Vyhazuj, vylepšuj, organizuj	38
Vyřid' nepříjemný úkol	47
Jednej energičtěji	49
2 ÚNOR	51
<i>Nezapomeň na lásku</i>	
Manželství	
Přestaň hubovat	55
Neočekávej chválu ani ocenění	58
Hádej se správně	60
Žádné výlevy	65
Nešetři důkazy lásky	70

3	B Ř E Z E N	85
	<i>Miř výš</i>	
	Práce	
	Začni psát blog	90
	Ber neúspěch jako zábavu	96
	Požádej o pomoc	98
	Pracuj chytře	99
	Raduj se teď	101
4	D U B E N	109
	<i>Rozvesel se</i>	
	Rodičovství	
	Ráno si zazpívej	113
	Dbej na city ostatních	116
	Buď pokladnice šťastných vzpomínek	120
	Udělej si čas na projekty	126
5	K V Ě T E N	133
	<i>Ber hru vážně</i>	
	Volný čas	
	Snaž se víc bavit	136
	Najdi si čas na hlouposti	148
	Sejdi z cesty	149
	Založ si sbírku	152
6	Č E R V E N	163
	<i>Udělej si čas na přátele</i>	
	Přátelství	
	Nezapomínej na narozeniny	164
	Buď štedrá	167
	Ukaž se někdy	176

	Nepomlouvej	177
	Najdi si tři nové přátele	179
7	Č E R V E N E C	189
	<i>Kup si trochu štěstí</i>	
	Peníze	
	Něco si dopřej	194
	Kupuj potřebné věci	203
	Neskrbli	208
	Něčeho se vzdej	212
8	S R P E N	221
	<i>Pohlédni na nebesa</i>	
	Věčnost	
	Čti paměti o tragédiích	223
	Ved si deník vděčnosti	229
	Napodobuj duchovní mistry	233
9	Z Á Ř Í	249
	<i>Věnuj se své vášni</i>	
	Záliby	
	Napiš román	251
	Udělej si čas	256
	Zapomeň na výsledky	258
	Nauč se novou techniku	259
10	Ř Í J E N	265
	<i>Soustřed' se</i>	
	Uvědomělé prožívání	
	Medituj o kóánech	268
	Přemýšlej nad pravdivými pravidly	270

Stimuluj mysl novými podněty	274
Ved' si stravovací deník	282

II LISTOPAD

Najdi sílu ke spokojenosti

Přístup

Směj se nahlas	292
Chovej se zdvořile	295
Snaž se chválit	299
Najdi si nouzový prostor	305

I2 PROSINEC

Zkouškové období

Štěstí

Doslov	323
Poděkování	325
Váš projekt štěstí	327