

OBSAH

Úvod

JEDENADVACET DNŮ 5

PRVNÍ ČÁST

PROBUĎTE SE S ODHODLÁNÍM

SEDM RANNÍCH RITUÁLŮ, KTERÉ VÁM ZMĚNÍ ŽIVOT 29

1. rituál, který vám změni život: Probouzejte se dřív 31

2. rituál, který vám změni život:

Nesahejte po telefonu a radši se protáhněte 43

3. rituál, který vám změni život:

Položte si jednu prostou otázku 53

4. rituál, který vám změni život: Prostě dýchejte 63

5. rituál, který vám změni život: Usmějte se do zrcadla 71

6. rituál, který vám změni život:

Obhlédněte si cílovou čáru 79

7. rituál, který vám změni život: Vyladte se 89

Ranní kontrola 97

DRUHÁ ČÁST

ŽIJTE CÍLEVĚDOMĚ

SEDM DENNÍCH RITUÁLŮ, KTERÉ VÁM ZMĚNÍ ŽIVOT 99

8. rituál, který vám změni život: Něco uklidte 101

9. rituál, který vám změni život:

Udělejte si čaj nebo kávu 113

10. rituál, který vám změni život: Osvobodte se 123

11. rituál, který vám změní život:	
Odříkejte krátkou modlitbu	135
12. rituál, který vám změní život:	
Udělejte někomu radost	145
13. rituál, který vám změní život:	
Naslouchejte, pozorně naslouchejte	157
14. rituál, který vám změní život:	
Právě tady, právě teď	161
Denní kontrola	172

TŘETÍ ČÁST

SPOKOJENĚ ODPOČÍVEJTE

SEDM VEČERNÍCH RITUÁLŮ,

KTERÉ VÁM ZMĚNÍ ŽIVOT

	173
15. rituál, který vám změní život: Zpátky k sobě	175
16. rituál, který vám změní život:	
Pomodlete se před jídlem	181
17. rituál, který vám změní život: Zapište si to	187
18. rituál, který vám změní život:	
Selfičko vyššího významu	193
19. rituál, který vám změní život: Opakujte po mně	199
20. rituál, který vám změní život:	
Přeneste se na chvíli kupředu	207
21. rituál, který vám změní život: Poděkujte	213
Večerní kontrola	217

Doslov: Dobrodružství začíná	219
Poděkování	222
Kontaktní údaje	223
Odborná literatura a další zdroje	225
Doporučená literatura	231
O autorce	233