

1. Příběh o příběhu
(předmluva Kennetha Blancharda, Ph.D.)
2. Setkání: Chicago
Příběh
3. Nalezení sýra
- 4.-5. Žádný sýr!
6. V bludišti
7. Překonání strachu
8. Radost z dobrodružství
9. Hledání sýra
10. Ochutnávání nového sýra
11. Radost ze změny
12. Pokyny na cestu
13. Diskuse: Později téhož dne
14. Zopakujte si

celkový čas **1 hodina 21 minut**