

Obsah

O autorce	9
Úvod	11
Bonusy ke knize	12
Co je to sebeláska a proč byste se měly mít rády?	12



Mysl	17
Pojďme si říct něco o duševním zdraví	18
Vyprávění příběhů	19
Vypněte stanici Kritika	20
Řízení vnitřního kritika	21
Nejprve kyslíkovou masku nasadte samy sobě	22
Zbavte se myšlenek „všechno, nebo nic“	23
Zvědavost před hodnocením	24
Připravte se na nevyhnutelný úspěch	24
Krásné hranice	25
Přeprogramujte vnímání sebe sama	27
Síla pozitivních afirmací	30
Zbavování se perfekcionismu	30
Srovnávání je zlodějem radosti	33
Trénujte vděčnost	35
Buďte posedlé tím, co milujete	35
Výzva jménem kompliment	36
Řízení stresu a úzkosti	36
Všímavost	38
Meditace	39
Rozhodněte se, že budete šťastné	42
Prohlubujte pocit štěstí	44
Iluze zaneprázdněnosti	44
Buďte svým vlastním guru	50



Tělo	53
Přestaňte se hodnotit podle čísel	56
Zaměřujte se na to, co se vám na sobě líbí	57
Pamatujte, že krása je víc než jen tělo	57
Poznejte tvar svého těla	59
Napište svému tělu milostný dopis	60
Emoční hlad versus skutečný hlad	62
Pryč s dietami!	62
Zaměřujte se na jídlo, které můžete jíst, ne na to, které jíst nemůžete ...	64
Dobře jíst, dobře se cítit	64
Dbejte na to, aby zdravé stravování bylo pohodlné a příjemné	64
Dbejte na to, aby zdravé jídlo bylo lákavé a chutné	66
Vytvořte si nový normální stav	66
Zpomalte... ..	68
Udělejte si z vaření zábavu	68
Vaření do zásoby	69
Nakupujte na internetu	69
Udělejte pořádek v kuchyni	69
Jednoduché výměny	71
Zahajte den vodou a citronem	71
Doplňte si den o sklenici vody	73
Fyzická aktivita	73
Zařídte, aby pro vás bylo cvičení snadné	73
Sestavte si pohybové menu	75
Cvičte s kamarádkou	75
Buďte realistky	76
Naslouchejte svému tělu	76
Jak cvičit, když cestujete nebo máte moc práce	77
Začleňte fyzickou aktivitu do každého dne	78
Stanovte si výzvu	80
Spánek pro krásu	80
Kouzlo spánku	82
Nedostatek spánku?	82
Zakažte elektroniku v ložnici	83
Vytvořte si luxusní rituál ukládání se ke spánku	84
Naslouchejte svému tělu	84
Léčivé světelné budíky	85
Ložnice by měla být určena pouze ke spaní a milování... ..	87



Život	89
Udělejte si inventuru života	91
Ujasněte si, kam jdete a proč	92
Ovládnutí stresu – nepřehánějte to	94
Méně je více – síla pomalosti	95
Pravidelně oslavujte	96
Spojení	97
Spojení s přáteli	97
Vyživující vztahy	98
Milostné vztahy	100
„Ten pravý“	100
Propojení s přírodou	102
Buďte v přírodě	103
Osobní růst	105
Vaše přispění	105
Co potřebujete, abyste nechaly věci být?	107
Udělejte si pořádek	107
Váš vzhled	108
Finanční sebeláska	110
Pracujte na svých přesvědčeních týkajících se peněz	110
Udělejte si pořádek v penězích	111
Najděte si finančního poradce	112
Buďte praktické – stanovte si rozpočet	113
Sestavte si pětiletý a desetiletý plán	114
Závěr: Mějte se ráda každý den	117
Mějte se ráda, když máte den blbec	121
Krabička sebelásky	125
Mysl	125
Tělo	131
Život	134
Poděkování	139