

Obsah

<i>Předmluva autorky</i>	7
1. Přijetí	13
2. Základy	27
3. Milujte své tělo	39
4. Zpomalte	53
5. Komunikujte s okolím	67
6. Vypněte	81
7. Pročistěte si hlavu	93
8. Radujte se z maličností	111
9. Pracujte na sobě	127
10. Buďte hodní na sebe i na jiné	143
<i>Poděkování</i>	159
<i>O autorce</i>	161