

## OBSAH

---

Úvod	9
1 Základem všeho je disciplína	23
2 Problémy jsou přestrojené příležitosti	51
3 Kvalita vašeho života se odvíjí od kvality vašich vztahů	75
4 Myšlenky a slova mají velkou moc – užívejte je moudře	103
5 To, čemu věnujete pozornost, roste	125
6 Příroda je naší největší učitelkou	147
7 Starejte se o své tělo, aby se ono mohlo postarat o vás	167
8 Poznej sám sebe	189
Poděkování	213