

I. Technika transurfingu	7
Výběr cíle.....	8
Splnění objednávek.....	29
Intenzita diapozitivu.....	51
Očistit záměr od přání.....	56
Snížit důležitost, nebo rezignovat?.....	70
II. Sám sobě jsem se omrzel	79
Ve slepé uličce.....	80
Všechno je hrozně špatně.....	85
Nejsem nikdo.....	92
Zaháním se do samoty.....	102
Pohádka o osamělosti.....	113
III. Život ve dvou se sebou	131
Naučit se žít sám.....	132
Naučit se být sám sebou.....	143
Mít se rád - jak na to?.....	152
Já jsem já.....	166
Jsem sama.....	172
IV. Vesta	183
Rodinné zrcadlo.....	184
Milostné pasti.....	195
Už se nikdy víc nezamilovat.....	206
Neodpustím!.....	217

V. Transhluky	223
Duše počítače.....	224
Přicházím o rozum?.....	248
VI. Transvztahy	253
Pomoc blízkým lidem.....	254
Moudří darebáci.....	261
Mimomanželské svazky.....	268
Nucené využívání diapozitivů.....	278
Je to normální?.....	284
VII. Funguje to?	293
Znám pravidla hry!.....	294
Změny v životě.....	302
Moje odhalení.....	311
Lze žít lehce!.....	317
Opravdu to funguje.....	326
Poděkování.....	355