

4 **Jak lépe chápat stres**

Pozitivní porozumění tělu

STAROST O SEBE

13 **Jak uzdravit vodu**
Manželé Čermákovi vs. průmysl

20 **Jak nás matou předsudky**
Zápisky z letadla

22 **Jak zachránit člověka**
Vzhled a zdraví Mirky Dobešové

STAROST O SEBEVĚDOMÍ

27 **Řeč silného těla**
Poznátky Sigmunda Freuda

34 **Končíme, abychom začali**
Myšlení zakladatelů Instagramu

42 **Jak přemoci své slabiny**
Bojovníci se sebou napříč obory

46 **Jak prodýchat problémy**
Dechová cvičení a meditace

49 **Bolestí ke štěstí**
Dalajlamova vnitřní cesta

STAROST O VZTAH

55 **Někdo mezi námi**
Já a nevlastní dítě nebo ex-partner

64 **Kam vyrazit spolu**
Tipy od západu po východ země

STAROST O SEBEZLEPŠOVÁNÍ

69 **Jak na sobě pracovat**
Zkušenosti nejbohatších lidí

76 **Kariéra versus soukromí**
Opravdu na blízké nemáme čas?

79 **Jak snížit starosti v práci**
Doporučení odborníků

STAROST O BUDOUCNOST

85 **Slabosti dané do vínku**
Steve Jobs a výzvy od narození

88 **Co dělat pro své zdraví**
O sportu, bolestech a řešeních

94 **Také může zaujmout**
Inspirace ze světa a příběh našeho čtenáře, který přemohl sám sebe