

**4** **V co vlastně věřím?**  
Porozumění reakcím těla

**18** **Ranní rituály**  
Naladění dobrou energií

**20** **Jak přepnout mysl**  
Obrat Mary Kay Ash

#### Z PESIMISTY OPTIMISTOU

**27** **Autodialog**  
Metoda Sigmunda Freuda

**32** **Zdravější tělo i duch**  
Problémy zad, hlavy, chrupu a pleti

**36** **Jak funguje karma**  
Zkušenost Romana Chomáta

#### UDRŽENÍ OPTIMISMU

**43** **Externalizace hlasů**  
Mussenova metoda pro děti

**46** **Vytváření silného dítěte**  
Inspirace v obrazech

**52** **Ozvěna pozitivních rodičů**  
Cesta vpřed Jany Bínové

**60** **Touha větší než současnost**  
Pohledy osobností

**64** **Jak být sám sobě přítelem**  
Každodenní sliby před zrcadlem

#### ODOLÁVÁNÍ PESIMISMONOSIČŮM

**67** **Taktika vyjednávání**  
Zkušenosti Chrise Vosse

**76** **Kde ho odzbrojit**  
Blahodárná místa

**79** **Seberozvoj tancem**  
Metoda Lukáše Břízy

#### ZAMĚŘENÍ NA SEBE

**82** **Trendy, které zaujmou**  
Jak se zaměřit na sebe

**84** **Den, kdy jsem odložil stres**  
Horská dráha Martina Ditmara

**92** **Kde si pročistit mysl**  
Pěší túry v zahraničí

**98** **Memento čísla**  
Inspirativní náměty