

OBSAH

ÚVOD	4
KDE ZAČÍT	16
VEZMĚTE VĚCI DO SVÝCH RUKOU	27
BOJUJTE PROTI „FOMO“	38
PŘIVÍTEJTE „JOMO“	48
PŘIJMĚTE SAMI SEBE	59
PĚSTUJTE POZITIVITU	70
ZŮSTAŇTE VE SPOJENÍ	81
POVZBUZOVAČE NÁLADY	92
DRŽTE SE	103
JDĚTE JEŠTĚ DÁL	114
ZÁVĚR	126