

# Obsah

MŮJ PŘEDPOKLAD Štěstí je přirozený stav	7
CVIČENÍ 1. Musíme přijmout sami sebe takové, jací jsme	17
CVIČENÍ 2. Musíme přijmout plnou zodpovědnost za svůj život	39
CVIČENÍ 3. Relaxace, cvičení a výživa - musíme uspokojit i tyto své potřeby	55
CVIČENÍ 4. Náš život se musí stát skutkem lásky	75
CVIČENÍ 5. Musíme se vzdát svého pohodlí	103
CVIČENÍ 6. Musíme se naučit vidět dobro	115
CVIČENÍ 7. Musíme usilovat o růst, ne o dokonalost	127
CVIČENÍ 8. Musíme se naučit účinné komunikaci	141
CVIČENÍ 9. Musíme se v životě naučit radovat z dobrých věcí	157
CVIČENÍ 10. Modlitba se musí stát součástí našeho každodenního života	171