

# OBSAH

|   |    |
|---|----|
| Úvod .....  | 7  |
| Kapitola 1 Jak jsem si vytvořil vlastní budoucnost..... | 27 |

## ETAPA I: NAHODILÝ ŽIVOT

|  |     |
|--|-----|
| Kapitola 2 Nahodile, nebo podle designu .....          | 45  |
| Kapitola 3 Budíček .....                               | 51  |
| Kapitola 4 I absence problémů může být problémem ..... | 67  |
| Kapitola 5 Jen si to připusťte – jste posedlí .....    | 93  |
| Kapitola 6 Otočka a vstříc změnám .....                | 149 |

## ETAPA II: ŽIVOT PODLE DESIGNU

|  |     |
|--|-----|
| Kapitola 7 Šest kroků pro život podle designu .....                              | 163 |
| Kapitola 8 Vědomí, podvědomí a síla samomluvy .....                              | 217 |
| Kapitola 9 Ve zdravém těle zdravý duch.....                                      | 233 |
| Kapitola 10 Pět vývojových kroků<br>aneb jak zvládnout život podle designu ..... | 245 |
| Poděkování .....   | 255 |
| O autorovi .....   | 259 |