

Obsah

Poděkování	7
------------	---

Část první NOVÁ CESTA

1. Největší sen	11
2. Jednoduchý pojem: uvolněnost	24
3. Jak si zjednodušit život	42
4. Test uvolněnosti	59
5. Deset věcí, jimiž si komplikujeme život	71

Část druhá AUTOATLAS UVOLNĚNOSTI

6. Proces	87
7. Trocha „šťávy“: vášeň a zanícení	96
8. V centru pozornosti: sny	111
9. Základ, na němž se staví: přesvědčení	126
10. Hybná síla: úkoly	140

Část třetí JAK SI UDRŽET UVOLNĚNOST

11. Vaše opora: tým	155
12. Koutek pro vyřizování restů	168
13. Z hodiny na hodinu	180
14. Uvolněnost v každodenním životě	191
15. Šest kroků trvalé uvolněnosti	201
16. Váš osobní profil	212
17. Moudrost mistrů uvolněnosti	224
18. Závěrem	234

O autorce	237
Marcia Wiederová – inspirativní přednášející	239
Univerzita snů Marcie Wiederové	241