

Obsah

Úvod	11
Den 1: Co jsou afirmace?	13
Den 2: Síla afirmací	16
Den 3: Sebevědomí	21
Den 4: Změna	25
Den 5: Emoce strachu	30
Den 6: Kritické myšlení	36
Den 7: Nechte minulost jít	42
Den 8: Odpuštění	47
Den 9: Zdraví	53
Den 10: Víc o zdraví	59
Den 11: Milujte sami sebe	63
Den 12: Přátelství	68
Den 13: Láska a intimita	74
Den 14: Kreativita	80
Den 15: Práce	84
Den 16: Peníze a prosperita	89
Den 17: Závislosti	95
Den 18: Stárnutí	100
Den 19: Život bez stresu	105
Den 20: Procvičujte své afirmace	109
Den 21: Cesta vpřed	112
Slovo závěrem	117