

OBSAH

O AUTOROVI	7
ÚVOD	9
1. KAPITOLA PŘESTAŇTE SE OHLÍŽET ZPÁTKY, TOU CESTOU UŽ NEPŮJDETE	17
2. KAPITOLA ZBAVTE SE NADVLÁDY SVÉ HLAVY	43
3. KAPITOLA NIČEHO NELITUJTE	65
4. KAPITOLA PAST STAROSTÍ	91
5. KAPITOLA PEKLO JSOU TI DRUZÍ	115
6. KAPITOLA ZBAVTE SE NÁVYKU	145
7. KAPITOLA PŘESTAŇTE S OBVIŇOVÁNÍM A PŘEVEZMĚTE ODPOVĚDNOST	171

8. KAPITOLA

POROVNÁVÁNÍ JE ZLODĚJ RADOSTI 197

9. KAPITOLA

ŽIVOT V DRAMATU 223

10. KAPITOLA

ŽIVOT V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU 245

ZÁVĚR

DÁ TO PRÁCI, ALE VYPLATÍ SE TO 265

PODĚKOVÁNÍ 271

ZDROJE 272

Grada Publishing, a.s.
U Paláce 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

info@grada.cz

Mgr. René Souček

Editor: Mgr. Barbara Holubová

Editor: Mgr. Eva Hradilková

Editor: Mgr. Ondřej Mikulecký

ISBN 978-80-271-4161-7

První vydání: Praha 2021

První vydání: London 2020

První vydání: New York 2020

Copyright © Grada Publishing, a.s., 2021

(pdf) 9 780271 416172

(epub) 9 780271 416173

(mobi) 9 780271 416174

