

Obsah



Poděkování autorky	9
Poděkování nakladatelky	10
Předmluva autorky	11
Předmluva autorky	13
1. Proč zrovna 28 dnů?	17
2. Jak tuto knihu používat	28
3. Seznámení s fázemi	37
4. Kreativní fáze v praxi	53
5. Reflektivní fáze v praxi	75
6. Dynamická fáze v praxi	93
7. Expresivní fáze v praxi	109
8. Seznámení s cyklickým měsíčním plánem	128
9. Cyklický měsíční plán	139
10. Plán jsem vyzkoušela – a co dál?	229
11. Co by měli vědět muži	240
Doslov	252
Příloha 1	255
Příloha 2	259