

OBSAH

Nic není skutečné	9
Pozor při vytyčování cílů	15
Chodte po diagonále	22
Náš příšerný úsudek	27
Starodávné umění klidu	35
Proč je skoro vše v pořádku	40
Tajný recept úspěchu	51
Věnujte se sami sobě	54
Nebezpečí soběstačnosti	58
Snižte své nároky	63
Není to krize	68
Nejsme tak výjimeční	74
Trčíš tu sám se sebou	80
Alternativa k meditaci	85
Připravte se na prohru	89
Partner pro vás není ten pravý	94
Život, co za to stojí	104