

Obsah

1. Startovní sebeuvědomění – testík č.1	8
2. Dvanáctero lehkého bytí	10
3. Přebírám odpovědnost za svůj život	11
4. Vnější svět je pokračováním mého nitra.....	21
5. Má každodennost je plná bohatství a zázraků.....	25
6. Proč je důležité mít se rád	29
7. Jsi mým zrcadlem.....	35
8. Na mých pocitech a potřebách záleží.....	41
9. Rodiče základ života	49
10. (Dopis č.1) Milá mami, / Milý tati,	55
11. (Dopis č.2) Milá mami, / Milý tati,	59
12. Testík č.2	63
13. Mé dětské Já je kamarád	67
14. Pubertální já jako součást mé osobnosti	73
15. Já můžu! No vážně! Já můžu!	77
16. Odmítnutí	81
17. Kontrola.....	85
18. Trojúhelník závislosti.....	91
19. Já jsem.....	97
20. Trojúhelník života	103
21. Sebedůvěra	109
22. Testík č.3	115
23. Má vnitřní žena /můj vnitřní muž	117
24. Tělo jako životní part'ák.....	123
25. (Ne)mocný/á.....	129
26. Zasloužím si svobodu.....	137
27. Vzdávám se svých břemen.....	143
28. Pozitivní myšlení jako naučená dovednost	149
29. Závislost	155
30. Přijímám	159
31. Odpouštím	163
32. Zdravé vztahy	167

33. Závěrečná zkouška- testíkč.4	1
34. A zazvonil zvonec a..	1
35. Jsem tu pro Vás	1