OBSAH

Úvod 9

Kapitola 1: **Jste nerozhodní?** *Jak se umět rozhodovat* 13

Kapitola 2: **Ztratili jste motivaci?** *Jak se rozhoupat* 25

Kapitola 3: **Nemáte věci pod kontrolou?** *Jak získat sebekontrolu* 35

Kapitola 4: **Jste ve stresu?** *Jak využít svůj smysl pro humor* 49

Kapitola 5: **Je toho na vás moc?** *Jak se utěšit* 57

Kapitola 6: **Je vám úzko?** *Jak se vypořádat s tíživými myšlenkami* 65

Kapitola 7: **Cítíte se osamělí?** *Jak si vybudovat šťastný vztah* 75

Kapitola 8: **Rozpadl se vám vztah?** *Jak se přenést přes zlomené srdce* 85

Kapitola 9: **Připadáte si na dně?** *Jak najít cestu k osobnímu růstu* 97

Kapitola 10: **Ztratili jste naději?** *Jak ji opět najít* 107

Doslov 117

Zdroje 118

Poděkování 126