

OBSAH

Úvod: Jak získat doopravdy to, co chcete.	7
Část první: Jak ze sebe dostat to nejlepší	11
Držte se svých vášní.	13
Vytvořte si životní vizi	17
Udělejte si jasno ve svých hodnotách	23
Využívejte své silné stránky	27
Naučte se žít okamžikem	31
Pozornost a soustředění	35
Stanovte si hranice.	41
O čem se nediskutuje.	45
Respekt, laskavost a vděk	49
Jak docílit pozitivní změny.	53
Štěstí a cesta k němu	59
Část druhá: Jak budovat kariéru, kterou budete milovat	65
Hledání vlastního účelu	67
Na velkých snech je třeba pracovat	73
Stanovte si cíle	77
Image	81
Hlídejte své emoce	87
Vztahy	93
Vzory, mentoři a patroni.	97
Vést ostatní můžete odkudkoli	101
Důležité základy.	107
Dělejte věci, které mají smysl	113
Nepřehánějte to se závazky	117
Činy a rozhodnutí	121

Část třetí: Jak zařídit, aby nám na světě bylo dobře.	125
Nadechnout, vydechnout, opakovat.	129
Učíme se meditovat.	133
Naslouchejte svému vnitřnímu hlasu.	137
Nic jako stres není. Jsou jen stresující myšlenky.	141
Udělejte si kolem sebe prostor.	147
Energie je prostředek, tak jí neplýtvajte.	151
Živte své tělo.	157
Pohyb a jóga.	163
Regenerujte.	169
Važte si svého spánku.	173
Dělejte si pauzy, berte si volno, slavte svátky.	177
Vytvořte si zdravé návyky a pozitivní rituály.	181
Jak být nejlepším rodičem – pro sebe i pro své děti.	185
Pečujte o svou duši.	193
Závěr: Pěstujte Bohyni.	195
Poděkování.	197