

Obsah

JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU.....	7
ÚVOD.....	8
ZÁSADY.....	9
MEDITUJTE.....	11
NEPROKRASTINUJTE.....	13
CHOZENÍ.....	17
PRUŽNÉ MYŠLENÍ.....	19
ROZHODNĚTE, CO JE DŮLEŽITÉ.....	23
UVĚDOMUJTE SI, CO JÍTE.....	25
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ÚKOL (NŮ).....	27
UKLIĎTE SI POLICI.....	29
ZAČNĚTE SPOŘIT.....	33
JÓGA NEBO POSILOVÁNÍ.....	37
ZUBNÍ NIT.....	41
SPLAŤTE MALÝ DLUH.....	45
UVĚDOMĚLÉ CVIČENÍ.....	49
JEDNODUCHÝ ROZPOČET.....	53
VYTVOŘTE SI PODPŮRNÝ TÝM.....	57
DEJTE SI TROCHU ZELENINY.....	61
VDĚČNOST.....	65
UKLIĎTE SI KUCHYŇSKOU LINKU.....	67
ZPOMALTE.....	71
HRAJTE SI.....	75
SPLYŇTE.....	77
ZBAVTE SE ZLOZVYKU.....	79
NEPŘEJTE SI, ABY BYLY VĚCI JINAK.....	83
UKLIĎTE SI VE SKŘÍNI.....	85
VYPUSŤTE TELEVIZI.....	87

DOPŘEJTE SI VÍC SPÁNKU	91
DÁVEJTE PŘEDNOST ČASU PŘED PENĚZI	95
NAHRAĎTE PŘESVĚDČENÍ ZVÍDAVOSTÍ	97
ČTĚTE	101
VYŘAĎTE NAKUPOVÁNÍ	105
UVĚDOMTE SI, ŽE JSTE DOST DOBRÍ	109
TVOŘTE	113
JEZTE SKUTEČNÉ JÍDLO	117
ZJISTĚTE, JAKOU PRÁCI MÁTE RÁDI	121
POMÁHEJTE DRUHÝM	125
DÝCHEJTE	127
UŽIJTE SI NÁVYK	129
SAMOTA	133
UKLIĎTE SI POKOJ	137
OPAKUJTE NÁVYK	141
MÉNĚ BEZVÝZNAMNÉ ČINNOSTI, VÍCE VLIVU	143
ODPOUJTE SE	147
HOĎTE JEDEN CÍL ZA HLAVU	151
BERTE SELHÁNÍ JAKO PŘÍLEŽITOST NĚCO SE NAUČIT	153
OMEZTE ZÁVAZKY	155
PŘEMĚŇTE PROBLÉMY V PŘÍLEŽITOSTI	157
VYCHUTNÁVEJTE	159
UKLIĎTE SI VE SCHRÁNCE	163
UČTE	167
SOUČIT	171
PŘEMÝŠLEJTE	175
UVĚDOMTE SI, ŽE VÁM NIC NEUTÍKÁ	177