

## OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b>	<b>5</b>
<b>JE TO I VÁŠ PŘÍBĚH?</b>	<b>8</b>
<i>MŮJ PŘÍBĚH</i>	9
<i>DNO</i>	9
<i>CESTA ZE DNA</i>	11
<i>KLÍČ K LEPŠÍMU ŽIVOTU</i>	12
<b>KROK 1: BUDEME CHTÍT, VĚŘIT A MAKAT!</b>	<b>16</b>
<i>ŽIVOT JE MARATON</i>	17
<b>KROK 2: CO JE LEPŠÍ ŽIVOT?</b>	<b>20</b>
<i>CO NENÍ LEPŠÍ ŽIVOT?</i>	23
<b>KROK 3: PROČ CHCEME ZMĚNU?</b>	<b>26</b>
<i>PROBLÉMY</i>	28
<i>ZMĚNA</i>	30
<i>11 PILÍŘŮ ÚSPĚCHU</i>	31
<b>KROK 4: KDO JSME?</b>	<b>37</b>
<i>VNITŘNÍ DÍTĚ</i>	38
<i>HODNÁ HOLČIČKA</i>	39
<b>KROK 5: CO NA TO NÁŠ MOZEK?</b>	<b>48</b>
<i>MYŠLENKY</i>	48
<i>EMOCE</i>	54
<i>POCITY</i>	56
<i>VZORCE A PROGRAMY</i>	59
<i>VZPOMÍNKY</i>	65
<i>NÁVYKY</i>	71
<b>KROK 6: CO JSOU NAŠE BLOKY?</b>	<b>78</b>
<i>STRACH</i>	79
<i>STÍN</i>	88
<i>STRES</i>	97
<i>SROVNÁVÁNÍ</i>	102

<b>KROK 7: TVOŘÍME LEPŠÍ ŽIVOT</b>	<b>106</b>
<i>POZORNOST</i>	106
<i>VĚDOMÝ ŽIVOT</i>	109
<i>ŠTĚSTÍ</i>	110
<i>SVOBODA</i>	113
<i>HOUŽEVNATOST</i>	118
<i>VDĚČNOST</i>	123
<i>VIZUALIZACE</i>	129
<b>KROK 8: SEBELÁSKA</b>	<b>132</b>
<i>PÉČE O SEBE</i>	134
<i>SEBELÁSKOVÉ NÁVYKY A RITUÁLY</i>	135
<b>POSLEDNÍ KROK</b>	<b>154</b>
<b>MOTIVAČNÍ BONUS 1: NAKOPÁVAČ</b>	<b>158</b>
<b>MOTIVAČNÍ BONUS 2: PLÁNOVAČ</b>	<b>162</b>
<b>PODĚKOVÁNÍ</b>	

