

Obsah

<i>O autorce</i>	9
<i>Pojďme to říct nahlas</i>	17

Co můžete udělat dnes

<i>1. Objeďte své nové „já“</i>	37
<i>2. Přestaňte zpochybňovat svoje utrpení</i>	53
<i>3. Zbavte se pocitu viny</i>	71

Co můžete udělat zítra

<i>4. Vyzkoušejte pohled z jiné perspektivy</i>	83
<i>5. Změňte názor na možnosti vlastního zlepšení</i>	95
<i>6. Naprogramujte svou odvahu</i>	105
<i>7. Seberte se</i>	115
<i>8. Dejte si do pořádku finance</i>	127

Co dělat po zbytek vašeho života

<i>9. Nechte se překvapit svou odolností</i>	143
<i>10. Lpěte na svých dobrých návycích nebo si vytvořte nějaké nové</i>	155

<i>11. Vyberte si radost, ačkoliv život stojí za houby</i>	167
<i>12. Změňte svou představu o budoucnosti</i>	179
<i>Neztrácejte naději</i>	191
<i>Poděkování</i>	201