

---

## OBSAH

---

ÚVOD	Proč tu jste	9
------	--------------	---

### ČÁST I VAŠE TĚLO

KAPITOLA 1	Přestat pít alkohol je jako jógový víkend	23
KAPITOLA 2	Vytvořte si rána, která si zamilujete	27
KAPITOLA 3	Žijte naplno	37
KAPITOLA 4	Ukončete boj s hubnutím	43
KAPITOLA 5	Upevněte své zdraví	49

### ČÁST II VAŠE MYSL A DUŠE

KAPITOLA 6	Odhalte přesvědčení, která vás omezují	63
KAPITOLA 7	Když sami sebe zklamete	69
KAPITOLA 8	Vybudujte si sebevědomí a sebedůvěru	73
KAPITOLA 9	Buďte ve svém nádherném životě přítomní	81
KAPITOLA 10	Více se radujte	87
KAPITOLA 11	Zlepšete své vztahy	95
KAPITOLA 12	Život bez alkoholu z vás dělá statečného člověka	105
KAPITOLA 13	Dosáhněte svého potenciálu	109

**ČÁST III**  
**VÁŠ OSMITÝDENNÍ PLÁN, JAK SE ZBAVIT ALKOHOLU**  
**A ZÍSKAT SVÉ ŠTASTNĚJŠÍ A SEBEVĚDOMĚJŠÍ JÁ**

Pojďme začít		119
<b>TÝDEN 1</b>	Najděte a odstraňte svá limitující přesvědčení	123
<b>TÝDEN 2</b>	Zbavte se studu	137
<b>TÝDEN 3</b>	Vkročte do plného zdraví	149
<b>TÝDEN 4</b>	Ovládněte svůj společenský život	161
<b>TÝDEN 5</b>	Žijte v přítomnosti a začněte se mít rádi	169
<b>TÝDEN 6</b>	Najděte opravdové štěstí	179
<b>TÝDEN 7</b>	Vytvořte si svůj vysněný život	187
<b>TÝDEN 8</b>	Najděte smysl svého života	197
<b>ZÁVĚR</b>	Oslavujte!	205
Poděkování		209
Poznámky		211