

OBSAH

Úvod. Očekávejte nečekané / 9

Jak s touto knihou pracovat / 25

První den

Něco se pokazí... A je to tak v pořádku / 31

Druhý den

Mějte pod kontrolou, co můžete... a zbytek nechte plavat / 55

Třetí den

Buďte lvem / 85

Čtvrtý den

Trénujte odolnost / 114

Pátý den

Nechte to na přírodě / 139

Šestý den

Neodpočívejte jen tak... regenerujte / 163

Sedmý den

Začněte naplno, skončete naplno / 189

Závěr. Co dál? / 219

Poděkování 233

Další literatura a zdroje / 235

Poznámky / 241