

OBSAH

Slovo autorky	9
Úvod	15
1. Proč naše snahy končí nezdarem?	23
2. Vůle k selhání	29
3. Oběti vůle k selhání	37
4. Odměny selhání	46
5. Jak napravit směr	60
6. Jak začít	72
7. Upozornění a zhodnocení	85
8. Jak si šetřit dech	92
9. Úloha představitivosti	100
10. Pravidla, kodexy a normy	107
11. Dvanáct cvičení	116
12. A hodně štěstí!	143
O autorce	149