

# OBSAH

---

ÚVOD	4
KDE ZAČAŤ	16
VEZMITE VECI SPÄŤ DO SVOJICH RÚK	27
BOJUJTE SO STRACHOM	38
PRIVÍTAJTE JOMO	48
PRIJMITE SAMÝCH SEBA	59
MYSLITE POZITÍVNE	70
ZOSTAŇTE V KONTAKTE	81
ZLEPŠITE SI NÁLADU	92
DRŽTE SA	103
ZÁJDITE EŠTE ĎALEJ	114
ZÁVER	126