OBSAH

Úvod: Môj príbeh 11

Metóda Nechajte to tak

1. Nemrhajte časom na to, čo nemôžete ovplyvniť 29

2. Začíname: Nechajte ich + Dovoľte si 47

VY a metóda Nechajte to tak

Ako zvládať stres

3. Život je stresujúci, kto by to bol povedal 73

4. Keď práca znamená stres 87

Ako poraziť strach z cudzích názorov

5. Nech si myslí, kto chce, čo chce 101

6. Milovať komplikovaných ľudí nie je jednoduché 117

Ako si poradiť s emočnými reakciami druhých ľudí

7. Keď sa dospelí hádžu o zem 133

8. Prečo správne rozhodnutie často pôsobí nesprávne 149

Ako prekonať chronické porovnávanie

9. Život nie je fér 159

10. Aby vás porovnávanie niečo naučilo 169

Vaše vzťahy a metóda Nechajte to tak

Ako zvládať priateľstvá v dospelosti

11. Pravda o priateľstvách v dospelosti 189

12. Prečo niektoré priateľstvá prirodzene vypŕchajú 201

13. Ako si vytvoriť tie najtrvácnejšie priateľstvá 211

Ako motivovať druhých k zmene

14. Ľudia sa zmenia, keď sú na to pripravení 227

15. Odomknite silu svojho vplyvu 243

Ako pomôcť niekomu, kto zápasí s problémami

16. Čím viac druhých zachraňujete, tým hlbšie padajú 263

17. Ako najlepšie podať pomocnú ruku 277

Ako sa rozhodnúť pre lásku, ktorú si zaslúžite

18. Nastavte im zrkadlo 291

19. Ako posunúť svoj vzťah na vyššiu úroveň 303

20. Každý koniec je nový začiatok 311

Záver: Nastáva nová éra *Dovoľte si* 335

Príloha

Ako aplikovať metódu Nechajte to tak vo výchove 343

Ako aplikovať metódu Nechajte to tak v pracovnom kolektíve 345

Dovoľte mi sa vám poďakovať 347

Bibliografia 355

Zopár slov o Mel 367

Ako môžeme zostať v kontakte 368