

Spis treści



Wstęp	7
1. Uświadom sobie koszt nadmiaru obowiązków...	17
2. Budowanie głębokiej relacji.....	37
3. Wybierz to, co ważne.....	61
4. Niech dzień dzisiejszy stanie się darem.....	83
5. Zrób sobie przerwę	107
6. Patrz na życie niezmaconym spojrzeniem	129
7. Powiedz „tak” temu, co istotne	149
8. Ucisz wewnętrznego krytyka	173
9. Odkryj swoje prawdziwe oblicze	193
10. Odetchnij.....	213
11. Podążaj za głosem własnego serca	237
12. Pamiętaj, że życie to skarb.....	259
Wnioski.....	283
Podziękowania	289