

Obsah

1. úkol: Pochopení deprese	7
Namíchejte si svůj život jako koktejl.....	13
2. úkol: Přijetí deprese	14
Najděte si píseň svého života	25
3. úkol: Překonání deprese	29
Zvolte si úkol své duše	34
Získejte nadpozemský nadhled	41
4. úkol: Předcházení depresi	45
Objevte svou vlastní genialitu	46
Přijměte to, co v sobě odmítáte	49
Oceňte se za to, co vnášíte	52
Využívejte pozitivní afirmace	58
Vynulujte své strachy	59
Vnímejte řeč svého těla	65
5. úkol: Využití deprese	68
Začněte žít nebezpečně	74
6. úkol: Rozloučení s temnotou	76
Staňte se programátory své mysli	78
Vyhledávejte zdroje radosti	79
Buďte na sebe hodní	81
Užívejte si utrpení	84
Odstraňujte všechno, k čemu máte odpor	87
Nenechte se ochromit strachem	89
Přetransformujte své emoce	99

Převyprávějte svou minulost	102
Nechte negativitu vyplavit ven	105
7. úkol: Obnovení radosti	108
Nechte se okouzlit obyčejnými věcmi	123
Buďte sami sobě tím nejlepším přítelem	127
Oslavujte při každé příležitosti	131
Nekapitulujte a rekapitulujte	133
8. úkol: Nalezení sebe sama	135
Setkejte se se svou duší	135
Najděte v sobě stabilitu a sílu	137
Vypracujte si pozitivní sebeobraz	144