

WPROWADZENIE

CZY JESTEŚ SZCZĘŚLIWY?

STAŃ I POPATRZ W LUSTRO	5
Jak się masz? Czy jesteś szczęśliwy?	5
Otwórz drzwi, przestąp próg i popatrz daleko przed siebie!	9

ROZDZIAŁ 1

ŻYJ ŚWIADOMIE.

Poznaj samego siebie i weź życie w swoje ręce . . .	11
Twój program na szczęście: świadomość	17

ROZDZIAŁ 2

SNUJ WIZJE I MARZENIA

Używaj wyobraźni i odszukaj to dziecko, które w sobie nosisz	19
Twój program na szczęście: marzenia.	23

ROZDZIAŁ 3

PORZUĆ NEGATYWNE MYŚLI
I POKOCHAJ SIEBIE

Zatroszcz się o najwspanialszą osobę na świecie . . .	25
Twój program na szczęście: miłość własna . . .	30

ROZDZIAŁ 4

CIESZ SIĘ CHWILĄ I MIEJSCEM

Gospodaruj jak najlepiej czasem i przestrzenią . . .	33
Twój program na szczęście: czas i przestrzeń . .	38

ROZDZIAŁ 5

SMAKUJ NATURĘ

Zanurz się w pięknie stworzenia	41
Twój program na szczęście: natura	45

ROZDZIAŁ 6

STARANNIE DOBIERAJ POŻYWIENIE

Zadbaj o to, co najlepsze dla ciała i ducha 47

Twój program na szczęście: jedzenie 52

ROZDZIAŁ 7

DBAJ O SWOJE ZDROWIE

Zdaj się na terapię wszechświata 55

Twój program na szczęście: zdrowie 60

ROZDZIAŁ 8

UCZ SIĘ I BAW Z CIEKAWOŚCIĄ

Życie to cudowne odkrywanie: codziennie
poznawaj coś nowego. 63

Twój program na szczęście: nauka. 68

ROZDZIAŁ 9

MEDYTUJ I SŁUCHAJ SWOJEGO WNĘTRZA

Czerp z powszechnej energii 71

Twój program na szczęście: medytacja 76

ROZDZIAŁ 10

POZOSTAW SPRAWY ICH WŁASNEMU BIEGOWI

Relaks to źródło zdrowia i świeżych pomysłów . . 79

Twój program na szczęście: relaks. 83

ROZDZIAŁ 11

ZAŻYWAJ WOLNOŚCI

Jesteś wolny – możesz zostać, kim zechcesz. . . . 85

Twój program na szczęście: wolność 89

ROZDZIAŁ 12	
DARZ LUDZI MIŁOŚCIĄ I PRZEBYWAJ Z NIMI	
Kochaj i daj się kochać	91
Twój program na szczęście: miłość do ludzi . .	95
ROZDZIAŁ 13	
ŻYJ Z WDZIĘCZNOŚCIĄ I OPTYMIZMEM	
Człowiek wdzięczny jest zawsze bogaty	97
Twój program na szczęście: optymizm	100
ROZDZIAŁ 14	
OBDARZAJ	
Hojnie odwzajemniaj się stworzeniu	103
Twój program na szczęście: obdarowywanie.	105
ROZDZIAŁ 15	
NIE BÓJ SIĘ	
Śmierć to druga strona życia.	107
Twój program na szczęście: akceptacja	112
ROZDZIAŁ 16	
DOSKONAŁ SIĘ NIEUSTANNIE	
Znaczysz tak wiele jak każdy inny człowiek . . .	115
Twój program na szczęście: samodoskonalenie	119
ZAKOŃCZENIE	
SZCZĘŚCIE JEST MOŻLIWE TU I TERAZ . .	121
Dziesięć punktów twojego programu na szczęście.	126