

OBSAH

Úvod	6
1. Jak plyne čas	12
2. Život je změna – už od začátku	25
3. Tělo a zdraví	43
4. Vztahy se mění a vyžadují péči	53
5. Nalézt cestu sám k sobě	82
6. Otevřít se vlastní duši	94
7. Čas je drahý	105
8. „Konečně“ žít	115
Závěr	130
Bibliografie	133
Poznámka překladatele	134