

# Turinys

Opros (Oprah) žinutė / 9

Arturo žinutė / 12

**IVADAS.** Albinos paslaptis / 17

## **PIRMAS SKYRIUS**

Laimė nėra tikslas, o nelaimė nėra priešas / 25

## **Emocijų valdymas**

Opros laiškėlis / 51

## **ANTRAS SKYRIUS**

Metakognicijos galia / 55

## **TREČIAS SKYRIUS**

Pasirinkite geresnę emociją / 74

## **KETVIRTAS SKYRIUS**

Mažiau galvokite apie save / 95

## **Kurti tai, kas iš tikrųjų svarbu**

Opros laiškėlis / 121

## **PENKTAS SKYRIUS**

Kurkite savo netobulą šeimą / 124

**ŠEŠTAS SKYRIUS**

Tikra draugystė / 148

**SEPTINTAS SKYRIUS**

Darbas – meilės išraiška / 174

**AŠTUNTAS SKYRIUS**

Atraskite savo Dangaus malonę / 197

Opros laiškėlis / 215

**IŠVADOS.** Dabar tapkite mokytoju / 218

Padėka / 224

Išnašos / 227