

Obsah

Úvod	
JAK ZVLÁDNOUT CESTU K UZDRAVENÍ.....	7

První oddíl

Úvod do energie těla a sebeuzdravování.....	17
--	-----------

První kapitola

MŮJ PŘÍBĚH.....	18
------------------------	-----------

Druhá kapitola

MŮJ PŘÍSTUP K LÉČENÍ MYSLI, TĚLA A DUCHA.....	31
--	-----------

Druhý oddíl

Osvědčený postup.....	45
------------------------------	-----------

První část

ODEVZDANOST, PŘIJETÍ A SLADĚNÍ.....	46
--	-----------

Třetí kapitola

JE NAČASE PŘESTAT BOJOVAT	48
--	-----------

Čtvrtá kapitola

VYBUDUJTE PEVNÉ ZÁKLADY PRO SVÉ UZDRAVENÍ	59
--	-----------

Druhá část

NAJDĚTE BLOKÁDY	71
------------------------------	-----------

Pátá kapitola

ZÍSKEJTE ODPOVĚDI OD PODVĚDOMÉ MYSLI	72
---	-----------

Šestá kapitola

NAUČTE SE JAZYK SVÉHO TĚLA.....	84
--	-----------

Třetí část

ZMĚŇTE SVŮJ VZTAH KE STRESU.....	103
---	------------

Sedmá kapitola

PROČIŠTĚNÍ NEZPRACOVANÝCH ZÁŽITKŮ	104
--	------------

Osmá kapitola

ZBAVTE SE SKRYTÝCH PŘESVĚDČENÍ.....	137
Devátá kapitola	
PŘEMĚNA NEZDRAVÝCH EMOCIONÁLNÍCH VZORCŮ	160
Desátá kapitola	
JAK ZVLÁDAT STRACH.....	176

Třetí oddíl

Závěrečný přehled a povzbuzení	195
Jedenáctá kapitola	
VYTVOŘTE SI UNIKÁTNÍ MAPU SVÉHO UZDRAVENÍ.....	196
Dvanáctá kapitola	
POSTUPUJTE STÁLE VPŘED	205
Poděkování.....	219
Poznámky	221