

Obsah

Úvod 13

Tajemství sedmi Tibeťanek 13

Kapitola I

Odkud sedm Tibeťanek pochází 16

Kapitola II

Tibetská nauka o harmonii 34

Který typ jste? 37

Testovací tabulka 38

Kapitola III

Víla Základní typ: LUNG 48

Taková jste 49

Stavba těla a vzhled 49

Osobnost víly 50

Tělo a zdraví 53

Cesty k harmonii 57

Co pomáhá a léčí 57

Žijte lépe 60

Správná výživa 61

Pohyb a wellness 68

Osvěžující dovolená 73

Optimální bydlení 74

Oblečení pro dobrý pocit 75

Zaměstnání jako poslání 76

Láska, která vás ponese 77

Kapitola IV

Královna Základní typ: TriPA 79

Taková jste 80

Stavba těla a vzhled 80

Osobnost královny 81

Tělo a zdraví 83

Cesty k harmonii 85

Co pomáhá a léčí 85

Žijte lépe 87

Správná výživa 89

Pohyb a wellness 94

Osvěžující dovolená 99

Optimální bydlení 99

Vhodné oblečení 100

Zaměstnání jako poslání 101

Láska, která vás ponese 102

Kapitola V

Mírná Základní typ: BEKAN 105

Taková jste 106

Stavba těla a vzhled 106

Osobnost mírné 106

Tělo a zdraví 108

Cesty k harmonii 111

Co pomáhá a léčí 111

Žijte lépe 112

Správná výživa 114

Pohyb a wellness 119

Osvěžující dovolená 123

Optimální bydlení 124

Oblečení pro dobrý pocit 125

Zaměstnání jako poslání	126
Láska, která vás ponese	127

Kapitola VI

<i>Impulzivní</i> Smíšený typ: LUNG – TriPA	129
---	-----

Taková jste	130
Stavba těla a vzhled	130
Osobnost impulzivní	130
Tělo a zdraví	133

Cesty k harmonii	135
Co pomáhá a léčí	135
Žijte lépe	138
Správná výživa	142
Pohyb a wellness	147
Osvěžující dovolená	153
Optimální bydlení	153
Oblečení pro dobrý pocit	154
Zaměstnání jako poslání	155
Láska, která vás ponese	156

Kapitola VII

<i>Zamyšlená</i> Smíšený typ: LUNG – BEKAN	158
--	-----

Taková jste	159
Stavba těla a vzhled	159
Osobnost zamyšlené	160
Tělo a zdraví	162

Cesty k harmonii	164
Co pomáhá a léčí	164
Žijte lépe	169
Správná výživa	170
Pohyb a wellness	175

Osvěžující dovolená	180
Optimální bydlení	181
Oblečení pro dobrý pocit	182
Zaměstnání jako poslání	182
Láska, která vás ponese	183

Kapitola VIII

Suverénní Smíšený typ: TriPA – BEKAN 185

Taková jste 186

Stavba těla a vzhled	186
Osobnost suverénní	186
Tělo a zdraví	188

Cesty k harmonii 190

Co pomáhá a léčí	190
Žijte lépe	195
Správná výživa	197
Pohyb a wellness	202
Osvěžující dovolená	208
Optimální bydlení	209
Oblečení pro dobrý pocit	209
Zaměstnání jako poslání	210
Láska, která vás ponese	211

Kapitola IX

Šťastná Smíšený typ: LUNG – TriPA – BEKAN 213

Taková jste 214

Stavba těla a vzhled	214
Osobnost šťastné	214
Tělo a zdraví	217

Cesty k harmonii 217

Co pomáhá a léčí 217

Žijte lépe 219

Správná výživa 220

Pohyb a wellness 222

Osvěžující dovolená 227

Optimální bydlení 228

Oblečení pro dobrý pocit 228

Zaměstnání jako poslání 229

Láska, která vás ponese 229

Kapitola X**Stručný přehled léčebných metod 231****Kapitola XI**

Dodatky 238

Kontaktní adresy z oblasti tibetské medicíny 238

O autorce 240