

Obsah

Úvod / 5

My a svět kolem nás / 7

Polarita života / 9

Negativní emoce způsobují nemoci / 11

„Dobrá mysl je půl zdraví“ / 13

Miluj bližního svého / 19

Mějte rádi sami sebe / 22

Tělo je váš přítel / 26

Uvolněte se, prosím! / 32

Léčivá energie / 36

Jak si dobít „baterky“? / 39

Aktivujte svoje léčivé síly / 43

DOTEK LÉČÍ TĚLO (I DUŠI) / 45

Ruce jako lék / 50

Všechno je ve vašich rukách / 51

ÚSMĚV LÉČÍ DUŠI (I TĚLO) / 116

Kouzlo lidského úsměvu / 116

Léčivý humor a smích / 120

Nedostatek smíchu škodí zdraví! / 123

Naučte se smát! / 129

Léčivý vnitřní úsměv / 138

Moudrých rad není nikdy dost,

zvláště o smíchu a humoru / 147

Seznam použité literatury / 155