

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

Impulzivní 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

Zamyšlená 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

Šuverénní 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