

<b>Dopis čtenářům . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>1. Lze vzít život do vlastních rukou? . . . . .</b>	<b>7</b>
O možnostech a mezích aktivního sebeutváření	7
K udržení zdraví potřebujeme vědět víc	9
Šest pomocníků zdraví	11
Literatura	14
<b>2. Harmonizující pohyb . . . . .</b>	<b>15</b>
Pohybem ke zdraví	15
Alternativy pohybové kultury	19
O páteři jako vertikální ose těla člověka	23
Končetiny – nástroje pohybu a vůle	26
Literatura	30
<b>3. Harmonizující dech . . . . .</b>	<b>33</b>
Dech, zázrak lidského života	33
Zkušenosti s vlastním dechem	35
Několik rad pro správné dýchání	37
Literatura	40
<b>4. Harmonizující rytmus . . . . .</b>	<b>43</b>
Rytmus jako pořádající princip	43
Návrat ke ztracenému tématu rytmu	44
Dávné i novější nauky o rytmu	46
Svátky – rytmické milníky na cestě životem	52
Dospět ke zdravému životu znamená zpět k přirozenému rytmu	54
Literatura	55
<b>5. Harmonizující výživa . . . . .</b>	<b>57</b>
Výživou vstříc zdravému životu	57
Rovnováha protikladů jako podmínka zdravé výživy	64
Vhodné změny v jídelníčku	72
Co v jídelníčku zdravé výživy omezit a postupně vyřadit.	81
Literatura	87

<b>6. Harmonizující mysl . . . . .</b>	<b>89</b>
Úloha mysli ve vztahu k ostatním předpokladům zdraví	89
Co rozumíme slovem „mysl“	89
Různé pohledy na lidskou mysl	94
Psychosyntéza – pomocník v poznání mysli	98
Co obsahuje naše mysl	105
Cesta ke zdravému životu je i cestou duchovní	116
Význam duševní sebevýchovy	119
Vůle, výkonný orgán osobního já	123
Slovo jako tlumočnick mysli	124
Literatura	126
<b>7. Harmonizující vztahy . . . . .</b>	<b>129</b>
Souvislost člověka s celkem světa	129
Individuální sféra světa	133
Sféra přesahu, vyššího řádu	135
Svět lidí, sféra mezilidských sociálních vztahů	135
Svět lidského díla, plodů práce a tvořivosti	138
Prostředí přírody, svět jejích živých a neživých výtvorů	141
Hlavní úkoly pro dobré vztahy se sebou i se světem	148
Literatura	149
<b>8. Dovětek . . . . .</b>	<b>151</b>
<b>9. Praktické ukázky . . . . .</b>	<b>152</b>
Automasáže	152
Harmonizační orgánová sestava	154
Mudry pro tři fáze dechu	161
Cvičení rytmicity	162
Cvičení očí a oko-hybných svalů	163
Relaxace autogenním tréninkem	165
Meditativní úvaha k využití síly myšlenky	166
Psychologická hra k využití síly slova	167
Komunikativní hry pro zlepšení vztahů	168
Hra s kostkou	170
Literatura	170