

Obsah

Úvod

JAK ZVLÁDNOUT CESTU K UZDRAVENÍ..... 7

První díl

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

První kapitola

MŮJ PŘÍBĚH..... 18

Druhá kapitola

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

Druhý díl

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 díl

Závěrečný přehled a povzbuzení	195
---	------------

Jedenáctá kapitola	
VYTVOŘTE SI UNIKÁTNÍ MAPU SVÉHO UZDRAVENÍ.....	196
Dvanáctá kapitola	
POSTUPUJTE STÁLE VPŘED	205
Poděkování.....	219
Poznámky	221