

Obsah

| | |
|--------------------------------|----|
| Předmluva | 7 |
| Co je to Soul Coaching®? | 11 |



KAPITOLA PRVNÍ

Týden vzduchu: Očista vašeho mentálního já 29

- 1. den: Zhodnocení života 33
- 2. den: Zavažte se, že změníte svůj život 44
- 3. den: Zbavte se nepotřebných věcí
v ložnici nebo v koupelně 51
- 4. den: Kde se v životě právě nacházíte? 56
- 5. den: Nepotřebné věci – příliv energie / úbytek
energie 63
- 6. den: Odlehčení – opuštění všeho nepotřebného 72
- 7. den: Prozkoumání životního poslání vlastní duše 76



KAPITOLA DRUHÁ

Týden vody: Očista vašeho emocionálního já 81

- 8. den: Zkoumání bodů zlomu ve svém životě 85
- 9. den: Prozkoumejte význam, jaký přikládáte
svému životu 91
- 10. den: Co vám odčerpává a co dodává energii? 97
- 11. den: Prozkoumejte své vztahy 103
- 12. den: Buďte v klidu / Nic nedělejte 112
- 13. den: Přístup plný vděčnosti 116
- 14. den: Přestaňte uvažovat jako oběť / Zvolte si
vlastní život 120



KAPITOLA TŘETÍ

Týden ohně: Očista vašeho duchovního já 127

- 15. den: Postavte se strachu / Vypěstujte si víru 130
- 16. den: Zkuste riskovat..... 135
- 17. den: Postavte se svému stínu 140
- 18. den: Buďte přítomni / Řekněte životu „ano“ 148
- 19. den: Vyrovnejte se se smrtí / Přijměte svůj život 153
- 20. den: Vaši duchovní spojenci..... 158
- 21. den: Rozdmýchejte plamen vlastní kreativity 162



KAPITOLA ČTVRTÁ

Týden země: Očista vašeho fyzického já 169

- 22. den: Spojení se s vlastním tělem 171
- 23. den: Detoxikace těla 178
- 24. den: Využívejte fyziologii svého těla 183
- 25. den: Probuďte v sobě přírodní síly 188
- 26. den: Domov pro duši 193
- 27. den: Vytvořte si báječnou budoucnost 198
- 28. den: Kruh lásky 203



KAPITOLA PÁTÁ

Hledání vize: Po uplynutí těchto 28 dní..... 207

Poděkování..... 211

O autorce 213