

1 Život v rovnováze

Rovnováha není nehybnost	8
V dynamickém proudu	17
Model života v rovnováze	22
Přehled osmi školinských strategií	30

2 Trénink bdělosti

Probuzení vnitřního pozorovatele	36
Myšlenkový kolotoč.....	40
Surfování v přítomnosti	48

3 Změna postojů

Kořeny vnitřního postoje	54
Možnost volby	61
Využívání nevědomí a síly představivosti	64

4 Jasně cíle a sebekázeň

Zásady úspěšné realizace cílů	76
Přitažlivost cíle	80
Nebojte se překážek	83
Od strategie ke konkrétnímu plánu	89

5 Sebe- řízení

Méně znamená více	94
Správná organizace života	97
Prosazujte se, ale s respektem	101

6 Pohyb a držení těla

Tělo, duch a duše	106
Běh o život	109
Celostní balanční cvičení	111
Tělo jako zrcadlo našich postojů	114

7 Uvolnění vytváří energii

Probuzení zdrojů uvolněním	120
Metody hlubokého uvolnění	122

Spánkem a přestávkami k uvolnění	124
Čas pro sebe – studnice energie	126

8 Dech znamená život

Nejdříve se zhluboka nadechněte!	130
Dýchání, napětí a uvolnění	133

9 Vyvážená strava

Výživa středu	142
Pět zásad vitalizační stravy	145

Jeden den v životě šaolinského mnicha Shi Yan Bao	152
---	-----

Další informace Knihy, adresy a webové stránky jako zdroj dalšího poučení	156
Rejstřík	158