

O B S A H

Východní nábožensko-filozofická koncepce vývoje člověka	3
Základy psychické autoregulace	15
Etika	15
Koncentrace	16
Mentální pauza	19
Vizualizace	20
Meditativní běh	20
Zjemnění	21
Síla	23
Nirvána	24
Krystalizace	28
Literatura	30