

# OBSAH

První část	Začátek opravdového života	7
1	Energie ze zdroje	9
	Pracovní sešit	17
2	Oslava těla	24
	Pracovní sešit	31
3	Osvobodte svého ducha	41
	Pracovní sešit	50
4	Charisma – krása energie	61
	Pracovní sešit	66
Druhá část	Inventura	85
5	Jak se zbavit bloků a „ujídačů“	87
	Pracovní sešit	96
6	Odhalení podstaty závislosti	108
	Pracovní sešit	115
7	Zmapování minového pole zvaného výživa	123
	Pracovní sešit	135
8	Cesta k síle	152
	Pracovní sešit	163
Třetí část	Průlom	191
9	Zisk energie	193
	Pracovní sešit	203
10	Energie v pohybu	230
	Pracovní sešit	243
11	Výživa jádra	261
	Pracovní sešit	271
12	Mýty o síle	290
	Pracovní sešit	302
	Zdroje	307