

# Obsah

- 006 Úvodní slovo
- 007 Jak pracovat s knihou a kartami
- 008 Co jsou čakry
- 014 Harmonická a disharmonická funkce
- 015 Blokace čaker
- 015 Psychologická funkce
- 016 1. čakra
- 022 2. čakra
- 028 3. čakra
- 034 4. čakra
- 040 5. čakra
- 046 6. čakra
- 052 7. čakra

- 058** Rovnováha
- 060** Praktická cvičení pro harmonizaci čakr
- 061** Účinky karet mandal
- 062** Účinky drahých kamenů
- 070** Účinky meditace
- 079** Účinky svíček
- 085** Účinky barev – oblečení, jídlo
- 090** Účinky cvičení
- 106** Účinky vůní
- 112** Účinky hudby
- 115** Účinky dýchání
- 120** Účinky přírody
- 123** Účinky energetických masáží
- 124** Příběhy lidí
- 132** Použitá literatura