

Obsah

Předmluva k přepracovanému vydání	9
Poděkování.	11
I. Celistvá žena	13
1. Úvod	15
<i>Jak vznikla tato kniha</i>	15
<i>Co ti má tato kniha nabídnout</i>	18
<i>Co je to zdraví?</i>	19
2. Ženskost	27
<i>Ženská podoba</i>	27
<i>Celistvá žena</i>	28
<i>Mé tao ženy</i>	30
<i>Komplexní zdraví</i>	37
3. Základy samoléčení	41
<i>Ženské samoléčení</i>	41
<i>Ženské kořeny</i>	42
<i>Centrování</i>	44
II. Ženské základy	53
4. O povaze energie	55
<i>Nauka o energii</i>	55
<i>Malý energetický oběh a jeho energetické body</i>	70

5. Tělo	80
<i>Čtyři základní tělesné substance</i>	80
<i>Vzájemné analogie elementů a orgánů</i>	86
<i>Ženské tělo</i>	117
<i>Tělesné signály a řeč těla</i>	154
6. Emoce	162
<i>Síla a moc pocitů</i>	162
<i>Transformace negativních pocitů</i>	171
7. Sexuální moudrosti	175
<i>Přirozená sexualita</i>	175
<i>Ženská sexualita</i>	177
<i>Jin a jang v sexualitě</i>	178
<i>Touha, vzrušení, extáze a orgasmus</i>	180
<i>Zacházení s mužskou sexualitou</i>	182
<i>Léčivá láska</i>	184
<i>Porozumění sexuálním problémům</i>	186
III. Celistvost a léčení v každodenním životě	191
8. Práce s energií	193
<i>Úvod</i>	193
<i>Síla středu</i>	196
<i>Energetická cvičení</i>	198
<i>Automasáž</i>	207
9. Řešení konfliktů	211
<i>Rozpoznání konfliktů</i>	211
<i>Vyvarování se konfliktu – řešení konfliktu</i>	213
<i>Ženy a konflikty</i>	216
10. Strava	219
<i>Jíst s rozumem</i>	219
<i>Výživa vlastního středu</i>	224

<i>Jin a jang ve výživě</i>	227
<i>Pět elementů ve výživě</i>	232
<i>Přehled potravin</i> <i>(podle chuti a termických vlastností)</i>	235
<i>Zvýšená chuť k jídlu a pití jako zpráva od těla</i>	244
<i>Diety</i>	245
11. <i>Krása, zdraví, fitness, sport</i>	248
<i>Vnitřní a vnější krása</i>	248
<i>Řeč pokožky a vlasů</i>	251
<i>Ženy a sport</i>	253
<i>Na co bys měla vždy dbát při sportování</i>	255
12. <i>Možnosti a hranice terapií</i>	258
<i>Když už samoléčení nestačí</i>	258
<i>Na co by si měly dát ženy při terapiích pozor?</i>	259
<i>Pobyt v nemocnici</i>	263
<i>O zacházení s psychotechnikami,</i> <i>ezoterikou a meditací</i>	264
IV. <i>Ženská cesta</i>	269
13. <i>Žena jako léčitelka</i>	271
<i>Ženský potenciál k samoléčení</i> <i>a uzdravení</i>	271
<i>Zacházení s traumatizovanými pacienty</i>	273
<i>Pro zdravotní sestry</i>	275
<i>Adekvátní přenesení ženské moudrosti</i> <i>na náš život</i>	276
14. <i>Být celistvou ženou</i>	277
<i>Odvaha k ženskosti</i>	278
<i>Transformace a integrace</i>	278
<i>Rozpoznání a naplnění životních úkolů</i>	279

Doslov	280
Příloha	283
<i>Rejstřík cvičení</i>	284
<i>Rejstřík pojmů</i>	286
<i>Semináře a zdroje informací</i>	293