

## OBSAH

Poděkování . . . . .	7
Předmluva . . . . .	9
O této knize . . . . .	11
<i>Jak tuto knihu používat</i> . . . . .	12
<i>Začínáme s uvědoměním</i> . . . . .	13
Ortopedická psychologie . . . . .	15
<i>Kapitola 1 – Otázka rovnováhy</i> . . . . .	16
<i>Systémy péče</i>	
<i>Kapitola 2 – Ustoupení do vašeho těla</i> . . . . .	23
<i>Musíte být připraveni zvítězit</i>	
<i>Kapitola 3 – Láska a přijetí.</i> . . . . .	31
<i>Srdce zdraví</i>	
<i>Kapitola 4 – Podpoření sama sebe</i> . . . . .	43
<i>Vaše vnitřní architektura</i>	
<i>Kapitola 5 – Bermudský trojúhelník</i> . . . . .	63
<i>Bolest, strach a deprese</i>	
<i>Kapitola 6 – Naslouchání řece.</i> . . . . .	88
<i>Klíče k uvědomění si sebe samého</i>	
<i>Kapitola 7 – Já v pohybu</i> . . . . .	107
<i>Sada nástrojů k dosažení blaha</i>	
<i>Kapitola 8 – Udržení vaší rovnováhy</i> . . . . .	136
<i>Přibližujeme se k údržbě</i>	
<i>Kapitola 9 – Výživa</i> . . . . .	152
<i>Duše zdraví</i>	
Poznámky. . . . .	155
O autorce . . . . .	159