

## OBSAH

Předmluva.....	7
Úvod.....	11
KAPITOLA 1 .....	15
Příčiny úpadku organismu .....	15
Speciálně o stresu.....	18
Co je stres? .....	18
Jak nepodlehnout stresům .....	20
Základy antistresového chování .....	22
Nemoci se rodí v hlavě.....	30
Několik úvah o podvědomí.....	32
Pozitivní myšlení - cesta ke zdraví .....	34
Retikulární formace.....	36
Úsměv a jeho léčivý význam.....	37
Léčivé účinky odpuštění .....	38
Životní cíle neboli o motivaci ke zdraví .....	44
Jak si správně stanovit cíle .....	45
KAPITOLA 2 .....	47
Desatero ozdravného kurzu.....	47
Nástrahy a pasti na cestě.....	48
Živá buňka - jak se dá pracovat na buněčné úrovni....	51
KAPITOLA 3 .....	57
Cvičební programy .....	57
1. Práce s představou očišťujícího tepla.....	57
2. Očista vnitřních orgánů metodou ideomotorických pulzací .....	61

3. Dýchání .....	64
Speciálně o zraku a očích.....	70
Základní podmínky dobrého zraku.....	70
Oční rozcvička .....	71
Palming .....	73
Trénink akomodace zraku .....	74
Autotrénink očí – afirmace .....	75
Procedury a cvičení pro oči.....	76
Masáž biologicky aktivních bodů.....	81
Schéma rozložení biologicky aktivních bodů na hlavě .....	82
Zázračná rozcvička .....	85
Základní pravidla rozcvičky .....	85
Začínáme dechovými cvičeními .....	86
Provádíme automanuální komplex.....	87
Provádíme masáž ušních boltců.....	88
Cvičení s klouby na ruku.....	89
Cvičení s klouby na nohu .....	90
Cvičení pro páteřní obratle.....	92
Základní instinkt .....	98
Sexuální harmonie – základ zdraví .....	98
Stavba a funkce předstojné žlázy .....	104
Jak předejít nemocím .....	106
Cvičení pro ženy .....	107
Cvičení pro muže .....	107
KAPITOLA 4 .....	109
Domácí úkoly.....	109
Deník.....	110
Pokyny pro práci.....	114
Prastaré rady hledajícímu zdraví.....	116
Doporučená literatura.....	118