

# Obsah

Drahocenné zdraví	7
Stres. Podstata – příčiny – následky	9
Prostředí jako zdroj stresu	15
Tělo pyká za mysl – v obraně před stresem	19
Čas relaxace	25
Relaxace podle jógy	35
Jógové pozice (ásany)	45
Jóga v každodenní praxi	53
Ásany	55
V kruhu relaxace	67
<i>Jacobsonova progresivní relaxace</i>	68
<i>Autogenní trénink</i>	72
<i>Rozhovor s nadvědomím,     aneb technika „bod po bodu“</i>	74
<i>Cvičení s vizualizací a zvukem</i>	77
<i>Silvova metoda</i>	82
Reiki – síla života	90
Rebirthing – poznej sám sebe	107
Závěr	111
Dodatek – synergické léčení	113