

# Obsah

<b>Úvod</b>	13
<b>Tajemství sedmi Tibeňanek</b>	13
<b>Kapitola I</b>	
<b>Odkud sedm Tibeňanek pochází</b>	16
<b>Kapitola II</b>	
<b>Tibetská nauka o harmonii</b>	34
Který typ jste?	37
Testovací tabulka	38
<b>Kapitola III</b>	
<b>Víla</b> Základní typ: LUNG	48
<b>Taková jste</b>	49
Stavba těla a vzhled	49
Osobnost víly	50
Tělo a zdraví	53
<b>Cesty k harmonii</b>	57
Co pomáhá a léčí	57
Žijte lépe	60
Správná výživa	61
Pohyb a wellness	68
Osvěžující dovolená	73
Optimální bydlení	74
Oblečení pro dobrý pocit	75
Zaměstnání jako poslání	76
Láska, která vás ponese	77

## **Kapitola IV**

**Královna** Základní typ: TRIPA 79

**Taková jste** 80

Stavba těla a vzhled 80

Osobnost královny 81

Tělo a zdraví 83

**Cesty k harmonii** 85

Co pomáhá a léčí 85

Žijte lépe 87

Správná výživa 89

Pohyb a wellness 94

Osvěžující dovolená 99

Optimální bydlení 99

Vhodné oblečení 100

Zaměstnání jako poslání 101

Láska, která vás ponese 102

## **Kapitola V**

**Mírná** Základní typ: BEKAN 105

**Taková jste** 106

Stavba těla a vzhled 106

Osobnost mírné 106

Tělo a zdraví 109

**Cesty k harmonii** 111

Co pomáhá a léčí 111

Žijte lépe 112

Správná výživa 114

Pohyb a wellness 119

Osvěžující dovolená 123

Optimální bydlení 124

Oblečení pro dobrý pocit 125

Zaměstnání jako poslání 126

Láska, která vás ponese 127

## **Kapitola VI**

*Impulzivní* Smíšený typ: LUNG – TriPA 129

**Taková jste** 130

Stavba těla a vzhled 130

Osobnost impulzivní 130

Tělo a zdraví 133

**Cesty k harmonii** 135

Co pomáhá a léčí 135

Žijte lépe 138

Správná výživa 142

Pohyb a wellness 147

Osvěžující dovolená 153

Optimální bydlení 153

Oblečení pro dobrý pocit 154

Zaměstnání jako poslání 155

Láska, která vás ponese 156

## **Kapitola VII**

*Zamyšlená* Smíšený typ: LUNG – BEKAN 158

**Taková jste** 159

Stavba těla a vzhled 159

Osobnost zamyšlené 160

Tělo a zdraví 162

**Cesty k harmonii** 164

Co pomáhá a léčí 164

Žijte lépe 169

Správná výživa 170

Pohyb a wellness 175

Osvěžující dovolená	180
Optimální bydlení	181
Oblečení pro dobrý pocit	182
Zaměstnání jako poslání	182
Láska, která vás ponese	183

### **Kapitola VIII**

**Suverénní** Smíšený typ: TriPA – BEKAN 185

<b>Taková jste</b>	186
Stavba těla a vzhled	186
Osobnost suverénní	186
Tělo a zdraví	188

### **Cesty k harmonii** 190

Co pomáhá a léčí	190
Žijte lépe	195
Správná výživa	197
Pohyb a wellness	202
Osvěžující dovolená	208
Optimální bydlení	209
Oblečení pro dobrý pocit	209
Zaměstnání jako poslání	210
Láska, která vás ponese	211

### **Kapitola IX**

**Šťastná** Smíšený typ: LUNG – TriPA – BEKAN 213

<b>Taková jste</b>	214
Stavba těla a vzhled	214
Osobnost šťastné	214
Tělo a zdraví	217

---

<b>Cesty k harmonii</b>	217
Co pomáhá a léčí	217
Žijte lépe	219
Správná výživa	220
Pohyb a wellness	222
Osvěžující dovolená	227
Optimální bydlení	228
Oblečení pro dobrý pocit	228
Zaměstnání jako poslání	229
Láska, která vás ponese	229

## **Kapitola X**

<b>Stručný přehled léčebných metod</b>	231
--	-----

## **Kapitola XI**

Dodatky	238
Kontaktní adresy z oblasti tibetské medicíny	238
O autorce	240