

OBSAH

KDYŽ ONEMOCNÍŠ	3
MODLITBA NEJENOM ZA VÁS	5
PROLOG O TŘECH SYNECH	6
I. PROČ PŘICHÁZÍ A CO NÁM DÁVÁ NEMOC	12
I.a - Navštívila nás nemoc	12
I.b - Tři příčiny vzniku onemocnění	14
I.c - Přebytečné pytle na našich ramenech	17
I.d - Další důvody onemocnění	22
I.e - Hledání zdraví	28
I.f - Hloubka naplnění rad a doporučení	32
II. STRAVA A JINÉ MATERIÁLNÍ, ZDRAVÍ OVLIVŇUJÍCÍ FAKTORY	35
II.a - Význam stravy při léčbě	35
II.b - Řeč těla	37
II.c - Jin a jang	40
II.d - Vitaminy a stopové prvky	44
II.e - O požívání masa	47
II.f - Bylinky, jejich čajové směsi a příprava	49
II.g - Překyselení organismu	53
II.h - Poznámka k lékům a klasické medicíně	55
II.ch- Poděkování za pokrm, míra využití stravy	57
II.i - O výživě v kostce - postřehy a doporučení	60
III. HOSPODAŘENÍ S FYZICKÝMI SILAMI A RŮZNÉ ENERGETICKÉ VLIVY NA ZDRAVÍ	69
III.a - Všechno je energie - dobře s ní hospodař a opatrně zacházej ..	69
III.b - Dýchání	70
III.c - O pohybu a cvičení	72
III.d - Jak nás utváří prostředí a šaty	73
III.e - Velká žlutá dýně a malá sušená švestka	77
III.f - Zóny, hvězdy a Pán	80
III.g - Počítače a mobilní telefony	86
III.h - Kde lze získat energii bez obav a kde se určité ale skrývá ..	88
IV. MASÁŽE A JEJICH PŘÍNOS	95
IV.a - Masáž jako zdroj nových sil	95
IV.b - Vytváření ochrany	95
IV.c - Když masíruješ	99
IV.d - Radost v rodině aneb vzájemná pomoc masáží	106

IV.e	- Na masérském stole	109
IV.f	- Vnitřní průběh a přínos kontaktní masáže	111
V.	VHODNÉ MASÁŽNÍ POSTUPY, BODY A TECHNIKY	115
V.a	- Zvažte, chcete-li mne	115
V.b	- Pár poznámek pro masírované	116
V.c	- Pár poznámek pro ty, kteří druhé masírují	117
V.d	- Zjednodušená masáž zad prováděná partnerovi (partnerce)	120
V.e	- Bod(y) pod ukazováčky	129
V.f	- Bod na levém předloktí (shora, u loketního kloubu)	132
V.g	- Bod na pravém předloktí (shora, u loketního kloubu)	135
V.h	- Masáž na patní kosti a podél Achillovy šlachy	137
V.ch	- Uvolňování svalů v oblasti lopatek	142
V.i	- Mírné uvolnění krční páteře, uvolnění palců na nohou	149
V.j	- Uvolňování lymfatického systému, především v podpaždí a v oblasti třísel	156
V.k	- Automasáž při bolestech hlavy	163
V.l	- Ranní vstávání	169
V.m	- Metoda tří hadříků	172
V.n	- Tvarohové obklady	178
V.o	- Uvolnění energie v oblasti břicha	182
V.p	- Zlepšení funkce pohlavních orgánů masáží na rukou	186
V.r	- Masážní čtyřkombinace	190
V.s	- Toť vše	192
VI.	NAŠE CHOVÁNÍ A JEHO VLIV NA ZDRAVÍ	193
VI.a	- Vliv prostředí a vztahů, v nichž žijeme, na naše zdraví	193
VI.b	- Nemoc jako odraz našeho nedokonalého jednání a chybného vnímání	196
VI.c	- Krok z cesty, hřích	198
VI.d	- Kdo za to může	199
VI.e	- Práce na sobě - oříšek nejtvrdší	200
VI.f	- Modlitba	203
VI.g	- Abys zdravý byl, nepostačí jenom modlitba	206
VI.h	- Nemám Tě rád, nemáte mne rádi	208
VI.ch	- Síla osobní prosby	209
VI.i	- Boží vůle	212
VII.	POHLED DO ZRCADLA	217
VII.a	- Teplo v očích	217

VII.b	- Pokora ukrytá v nosu	220
VII.c	- Temperament obočí	223
VII.d	- Snídáš sýr, nebo lovíš sumce? Promluví Tvé rty?	226
VII.e	- Voda na čele	230
VII.f	- Jak přijímám „rány osudu“ aneb o rýhách u kořene nosu	232
VII.g	- Vztahy a radost duše pod očima	235
VII.h	- Smutná výpověď oblasti kolem úst	236
VII.ch	- Vitalita, krása a střih vlasů	238
VII.i	- Pohled na druhého nechť není jeho soud	240
VIII. A VŠECHNO ZALILA VODA ANEB O NAŠÍ ODOLNOSTI		
	A ZRODU NEMOCI	243
VIII.a	- Kolik toho, aniž ochoříme, vydržíme	243
VIII.b	- Je figurantka zdravá či nemocná?	251
VIII.c	- Sen	257
VIII.d	- Kdo je nejlepší a jak rozpouštět ledovec	260
IX. IMPULZY K ROZJÍMÁNÍ		
	Onemocníš-li	265
	Chce-li Ti Bůh něco dát	265
	Pochopit druhého	266
	Člověk potřebuje lásku	267
	Také drobnými skutky prospíváme	268
	Od toho, který věčný jest	268
	Budeš konat dobro a	269
	Nebe a peklo	270
	K vegetariánství	270
	Nejvíce potřebujeme otevřít své srdce	271
	Světlem jdeš, tak se snaž	272
	Zdravým být rovná se dobrým být	273
	Láska a odpuštění	273
	Hovory s Bohem	275
	Zpěv	275
	Lituj	276
	Mír	276
	Amen	276
X. MOŽNÁ		
XI. CO BUDE DÁL?		
MODLITBA ZA VŠECHNY A VŠECH		
		283