

# Obsah

---

<i>Co způsobuje stres?</i>	<i>Masáž – dotyk, který léčí</i>	<i>Meditace v pohybu</i>
6	36	66
<i>Kdo neumí relaxovat</i>	<i>Automasáž</i>	<i>Hypnóza – objevte své já</i>
8	38	68
<i>Hormonální bouře</i>	<i>Akupresura</i>	<i>Autohypnóza</i>
10	40	70
<i>Klidné těhotenství</i>	<i>Aromaterapie – vůně, které hojí</i>	<i>Barevná terapie</i>
12	42	72
<i>Relaxovat? S mými dětmi?</i>	<i>Reflexní terapie – masáž chodidla</i>	<i>Muzikoterapie a léčba hlasem</i>
14	44	74
<i>Přizpůsobte se změnám</i>	<i>Alexandrova metoda</i>	<i>Byliny – síla rostlin</i>
16	46	76
<i>Poradte si s bolestí</i>	<i>Jóga – váš pružný přítel</i>	<i>Homeopatie</i>
18	48	78
<i>Relaxační první pomoc</i>	<i>Taiči – uvolnění z Číny</i>	<i>Květinová léčba</i>
20	50	80
<i>Jezte, ať zůstanete nad věcí</i>	<i>Cvičte a zahodte stres</i>	<i>Lázně a kosmetika</i>
22	52	82
<i>Naplánujte si čas a vyhněte se stresu</i>	<i>Protáhněte se a uvolněte jako kočka</i>	<i>Báječné koupele</i>
24	54	84
<i>Vhodné místo k relaxaci</i>	<i>Odejděte od svých problémů</i>	<i>Naplánujte si relaxační den</i>
26	56	86
<i>Odfoukněte své problémy</i>	<i>Břišní tance – příslib z Východu</i>	<i>Den D</i>
28	58	88
<i>Začněte odshora</i>	<i>Autogenní trénink</i>	<i>Co je nejdůležitější</i>
30	60	90
<i>Relaxace od paty k hlavě</i>	<i>Meditace</i>	<i>Odreagujte se nakupováním</i>
32	62	92
<i>Připravte si vlastní relaxační kazetu</i>	<i>Soustředění</i>	<i>Rejstřík</i>
34	64	94