



Obsah

Seznam cvičení, meditací a obřadů	8
Poděkování	11
Úvod	13
Část I: Získejte povědomí	
Kapitola 1: Kdo jste?	20
Kapitola 2: Jak se energeticky propojujete ve svých vztazích	48
Část II: Získejte pohodu	
Kapitola 3: Uzdravte svůj vztah se sebou samým	78
Kapitola 4: Uzdravte své vztahy s ostatními lidmi	104
Kapitola 5: Uzdravte své vnitřní rány	132
Část III: Udržte si pohodu	
Kapitola 6: Udržujte si dobrou základní úroveň pohody	162
Kapitola 7: Dosáhněte svého plného potenciálu	191
Závěr	219
<i>Jak si vybrat správného terapeuta a terapie</i>	221
<i>Doporučená literatura</i>	235
<i>O autorce</i>	237