

Obsah

- 1 Tajemství energie 5
- 2 Pět Tibetánů – cesta k sobě samému 9
- 3 Revoluce vědomí 13.
- 4 Jev zvaný energie 15
- 5 Zbavte se zbytečné zátěže 19
- 6 Podrobte zkoušce svou výkonnost 24
- 7 Vysvětlení otázek testu 29
- 8 „Nemocem manažerů“ lze předcházet 49
- 9 Záda – zrcadlový odraz duše 55
- 10 Jak se naučíte mít rádi sami sebe 59
- 11 Tělo, duch a duše 63
- 12 Stav alfa 68
- 13 Účinky Pěti Tibetánů 73
- 14 Pět Tibetánů 76
- 15 Jak se vám cviky podaří 107
- 16 Afirmace aneb Síla myšlenek 113
- 17 Mentální cvičení Tibetánů 117
- 18 Srdce – zařízení na výrobu energie 118
- 19 Zdroj síly – běh 120
- 20 Živé a mrtvé potraviny 126
- 21 Strava plná zdraví 131
- 22 Úspěch máte ve svých rukou! 134