

Obsah

Úvod	
JAK ZVLÁDNOUT CESTU K UZDRAVENÍ.....	7
První díl	
Úvod do energie těla a sebeuzdravování.....	17
První kapitola	
MŮJ PŘÍBĚH.....	18
Druhá kapitola	
MŮJ PŘÍSTUP K LÉČENÍ MYSLI, TĚLA A DUCHA.....	31
Druhý díl	
Osvědčený postup.....	45
První část	
ODEVZDANOST, PŘIJETÍ A SLADĚNÍ.....	46
Třetí kapitola	
JE NAČASE PŘESTAT BOJOVAT.....	48
Čtvrtá kapitola	
VYBUDUJTE PEVNÉ ZÁKLADY PRO SVÉ UZDRAVENÍ.....	59
Druhá část	
NAJDĚTE BLOKÁDY.....	71
Pátá kapitola	
ZÍSKEJTE ODPOVĚDI OD PODVĚDOMÉ MYSLI.....	72
Šestá kapitola	
NAUČTE SE JAZYK SVÉHO TĚLA.....	84
Třetí část	
ZMĚŇTE SVŮJ VZTAH KE STRESU.....	103
Sedmá kapitola	
PROČIŠTĚNÍ NEZPRACOVANÝCH ZÁŽITKŮ.....	104
Osmá kapitola	

ZBAVTE SE SKRYTÝCH PŘESVĚDČENÍ.....	137
Devátá kapitola	
PŘEMĚNA NEZDRAVÝCH EMOCIONÁLNÍCH VZORCŮ	160
Desátá kapitola	
JAK ZVLÁDAT STRACH.....	176

Třetí díl

Závěrečný přehled a povzbuzení.....	195
Jedenáctá kapitola	
VYTVOŘTE SI UNIKÁTNÍ MAPU SVÉHO UZDRAVENÍ.....	196
Dvanáctá kapitola	
POSTUPUJTE STÁLE VPŘED.....	205
Poděkování.....	219
Poznámky.....	221