

OBSAH

Úvod	5
Něco málo z dětství	7
Probuzení	9
Nová cesta	10
Mikrokosmem k makrokosmu	16
Propojení s přírodou	22
Varování mých průvodců	40
Smaragd	43
Z mého deníku	45
Má cesta	61
Něco málo ke stravě	62
Vztahy	64
Psychologie a prevence zdraví	68
Poděkování	71