

OBSAH

PŘEDMLUVA 11

ÚVOD 13

Cesta duše.....	14
Nervová propojení páteře	18
Obratle a čakry	19
Obratle a pády.....	21
Cestovní balíček na 1040 dní	23
Deset přípravných cviků.....	26
Třináct manter.....	33

CESTA 26 OBRATLI 39

Stručný průvodce	40
Afirmace pro obratle.....	41

BRÁNA 43

Obratel 1: „Začínám.“	45
Obratel 2: „Jsem silný.“	50
Obratel 3: „Jsem na dobré cestě.“	54
Obratel 4: „Jsem trpělivý.“	59
Obratel 5: „Cvičím a vnímám pocity.“	63
Obratel 6: „Pokračuji.“	67
Obratel 7: „Spočívám ve svém středu.“	71
Obratel 8: „Přebírám odpovědnost.“	76
Obratel 9: „Mám dobrý doprovod.“	81
Obratel 10: „Pocituji nezištnou lásku.“	85
Obratel 11: „Miluji děti.“	90
Obratel 12: „Chráním své srdce.“	95
Obratel 13: „Držím směr.“	100
Obratel 14: „Miluji jídlo dodávající vitalitu.“	106

Obratel 15: „Jsem součástí nového věku.“	112
Obratel 16: „Bůh a já jsme jedno.“	117
Obratel 17: „Vědomě komunikuji.“	122
Obratel 18: „Má duše je nesmrtelná.“	128
Obratel 19: „Umím nelpět.“	133
Obratel 20: „Hovořím se svou duší.“	138
Obratel 21: „Vytvářím své Universum.“	143
Obratel 22: „Žehnám sám sobě.“	147
Obratel 23: „Mám rád své stárnutí.“	153
Obratel 24: „Znám svou karmu.“	158
Obratel 25: „Jsem součástí Zlatého řetězu.“	163

OBRATEL 26 169

Obratel 26: „Jsem zcela šťastný.“	172
---	-----

ZKOUŠKA 175

PODĚKOVÁNÍ 177

POZNÁMKY 179

ZDROJE SESTAV A ČASY PRO POKROČILÉ 183

LITERATURA 188

ADRESY 189