

OBSAH

1) EMOČNÍ MAPA.....	11
2) ÚVOD – PROČ TATO KNIHA.....	18
3) TŘI PILÍŘE MÉHO ŽIVOTA.....	21
4) JAK TO ZAČALO.....	25
4.1) VELKÉ ODHALENÍ.....	25
4.2) BÍLÉ PLÁŠTĚ.....	28
4.3) DNO VERSUS PROSTOR.....	33
5) JAK PŘEŽÍT PRVOTNÍ ŠOK.....	36
6) OÁZA.....	38
7) ARTUŠ.....	41
OTÁZKA č.0:.....	42
OTÁZKA č.1:.....	45
8) JEN ŽÁDNÉ EXTRÉMY, PROSÍM.....	48
OTÁZKA 2:.....	48
9) HIPOTERAPIE a PARKINSON.....	54
OTÁZKA č. 3:.....	58
10) MŮJ VESMÍR.....	61
11 DRAJF, KOULE a VYHOŘENÍ.....	67
OTÁZKA 4:.....	68
11.1) I JÁ VYHOŘEL.....	72

12) PSYCHO-SPIRITUÁLNÍ KRIZE.....	74
OTÁZKA 5 :.....	76
13) POKORA	79
OTÁZKA 6:.....	81
14) GENETIKA A DISPOZICE	82
OTÁZKA 7:.....	84
15) ŠACHY S TÁTOU.....	85
16) KOAN PRO VÁS	86
17) MUDRY – JOGA prstů	88
18) RYTMICKÁ CVIČENÍ.....	95
18.1) KYTARA	95
18.2) BUBNY A BUBÍNKY	96
19) PRSTOCVIKY.....	98
19.1) CVRINKÁNÍ KULIČEK.....	98
19.2) BLÁNY MEZI PRSTY.....	99
19.3) VYSTŘELOVÁNÍ PRSTŮ	100
19.4) JAKO NA PIANO.....	100
19.5) HRA NA POPELKU.....	101
20) KRESLETE	102
21) DĚLEJTE VŠECHNO S LÁSKOU	103
22) POTRAVINY	105
22.1) ADAPTOGENY	105

22.2) AJURVÉDSKÁ MEDICINA	109
22.3) SUPERPOTRAVINY.....	110
22.4) MEDICINÁLNÍ HOUBY.....	112
23) PAMLSKY „pana P“	119
23.1) OBECNÁ DOPORUČENÍ	119
23.2) LEVODOPA a POTRAVA	119
23.3) 6 HVĚZD PRO „P“	120
24) ALTERNATIVNÍ CESTY	124
24.1) MEDITACE	125
24.2) POBYT VE TMĚ.....	127
24.3) VYROVNÁVÁNÍ VAH	130
24.4) POZITIVNÍ MYŠLENÍ	131
24.5) BYTÍ TADY A TEĎ	134
24.6) METODA NLP.....	136
OTÁZKA 8:.....	141
24.7) VNITŘNÍ DIALOG	142
OTÁZKA 9:.....	143
24.8) VŠECHNO JE JEN ENERGIE	146
24.9) ZEN	156
25) PREVENCE A VČASNÁ DIAGNOSTIKA.....	159
26) SPÁNEK A ÚNAVA.....	160
OTÁZKA 10:.....	161

OTÁZKA 11:	167
27) FREEZING	168
28) ZASE LAGUJU	173
29) OPAKOVÁNÍ MATKA MOBILITY	175
29.1) POHYB – TYPY, TRIKY, DOVEDNOSTI	176
29.2) DROBNÉ KRŮČKY.....	177
29.3) CHVĚJÍCÍ SE NOHY	178
29.4) CHŮZE UŽŠÍM MÍSTEM.....	179
29.5) ZMĚNA SMĚRU.....	180
29.6) POSAZENÍ NA ŽIDLI	181
29.7) VSTÁNÍ ZE ŽIDLE	185
30) ACH, TY ZÁVISLOSTI	186
OTÁZKA 12:	191
31) VNĚJŠÍ ZRCADLA.....	197
31.1) GALERIE ZRCADEL	198
32) SHRNUÍ V DESATERO	209
33) VAŠE POZNÁMKY	210
34) INDEX	212
35) AUTORSKÉ SLOVO NA ZÁVĚR	231
36) KONTAKT NA NÁS	233
37) A DĚKUJEME.....	235