

OBSAH

Úvod: Nemoc jako výzva a šance	7
Kapitola 1: Výzvu přijměte důstojně	10
Nemoc není trestem, ale voláním o pomoc	10
Pomozte si sami	13
Nyní začněte žít jinak	16
Milujte sami sebe	20
Krize uzdravování	24
Člověk není výtvořem společnosti, ale přírody	26
Trápení jako obraz života a jeho odmítnutí	30
Kapitola 2: Co vám chce nemoc říci	34
Kde je vaše cesta?	34
Jak se naučit vědomě žít	39
Jak uslyšet svoje srdce	43
Co vám chce nemoc říci	47
<i>První náповěda</i>	49
<i>Druhá náповěda</i>	61
<i>Třetí náповěda</i>	66
Nemoc znamená útěk od problémů života	69
Kapitola 3: Způsob života, který vede ke zdraví	75
Jak změnit nesprávný způsob života	75
Metoda uvolnění	85
Fyzické zatížení je individuální	93
Nalezení vlastního způsobu stravování	96
Čtyři krevní skupiny – čtyři způsoby stravování	98
Režim spánku a bdění představuje přirozený rytmus	108
Radost ze života je základem zdraví	117
Konkrétní cíle a vyšší smysl života	124
Kapitola 4: Sám sobě léčitелеm	127
Zdroj zdraví je uvnitř každého z nás	127

Obraz vašeho zdraví	130
Obraz vaší nemoci	131
Zdroje léčivé energie	136
Zdraví znamená dostatek energie	139
Ve spánku objevíte potřebné zdroje	143
Aby se minulost nestala brzdou	149
Závěr: Přišli jsme na tento svět, abychom byli sami sebou	156
Použitá literatura	158