

Obsah

1. Itinerář	9
Loď Renaissance	10
Z Ameriky do Skotska	14
Z Paříže do Santa Fé	18
Obrovská změna	20
Nejhorší je strach	22
Nástroje	23
2. Nezbytná lehkost bytí	25
Atmosféra diety	25
Forma a obsah	32
3. Peníze a energie	39
Mám ráda a magnetizuji	40
Teď hned	40
Dobrá cesta	41
S penězi to půjde, přijdou	42
Hospodaření s penězi	43
Dávat a přijímat	43
4. Cena času	45
Já odkládám, ty odkládáš	45
Více životních rolí	46
Kde najít čas?	48
Ranní intermezzo	48
Organizace prostoru a času	49
5. Sbíráání sil	51
Dýchání	51
Relaxace	57
Meditace	59
Spánek jako ve snu	60
6. Vnitřní síla	67
Nové terapie	67
Palubní deník	67

Velké bílé tornádo	69
Zrození a znovuzrození	72
Vizualizace	76
Dokonalé zázemí	80
7. Citlivost smyslů	83
Magie doteku	83
Vůně	87
Kulinářské požitky	88
Vnitřní barva	93
Zvuky nitra	102
Epilog	105