



OBSAH

| | |
|--|-----|
| 1. SPÁNEK A KVANTOVĚ-MECHANICKÉ TĚLO | 5 |
| 2. PRAKTICKÝ PŘÍSTUP KE SPÁNKU | 21 |
| 3. ZJISTĚTE SI SVŮJ ÁJURVÉDSKÝ TĚLESNÝ TYP | 32 |
| 4. VYLADĚNÍ NA PŘÍRODNÍ RYTMY | 50 |
| 5. POSTUPY KE ZKLIDNĚNÍ SMYSLŮ A PĚT ZPŮSOBŮ, JAK DOCÍLIT HODNOTNÉHO SPÁNKU | 71 |
| 6. JAK DOSÁHNOUT FYZIOLOGICKÉ ROVNOVÁHY | 90 |
| 7. SNY A SNĚNÍ | 116 |
| 8. NESPAVOST U DĚTÍ A U STARÝCH LIDÍ | 125 |
| 9. POCIT NAPLNĚNÍ JE ZÁKLADEM DOBRÉHO SPÁNKU | 133 |