

# Obsah

**Úvod** 13

**Tajemství sedmi Tibeťanek** 13

## **Kapitola I**

**Odkud sedm Tibeťanek pochází** 16

## **Kapitola II**

**Tibetská nauka o harmonii** 34

Který typ jste? 37

Testovací tabulka 38

## **Kapitola III**

**Víla** Základní typ: LUNG 48

**Taková jste** 49

Stavba těla a vzhled 49

Osobnost víly 50

Tělo a zdraví 53

**Cesty k harmonii** 57

Co pomáhá a léčí 57

Žijte lépe 60

Správná výživa 61

Pohyb a wellness 68

Osvěžující dovolená 73

Optimální bydlení 74

Oblečení pro dobrý pocit 75

Zaměstnání jako poslání 76

Láska, která vás ponese 77

## **Kapitola IV**

*Královna* Základní typ: TrIPA 79

**Taková jste** 80

Stavba těla a vzhled 80

Osobnost královny 81

Tělo a zdraví 83

**Cesty k harmonii** 85

Co pomáhá a léčí 85

Žijte lépe 87

Správná výživa 89

Pohyb a wellness 94

Osvěžující dovolená 99

Optimální bydlení 99

Vhodné oblečení 100

Zaměstnání jako poslání 101

Láska, která vás ponese 102

## **Kapitola V**

*Mírná* Základní typ: BEKAN 105

**Taková jste** 106

Stavba těla a vzhled 106

Osobnost mírné 106

Tělo a zdraví 109

**Cesty k harmonii** 111

Co pomáhá a léčí 111

Žijte lépe 112

Správná výživa 114

Pohyb a wellness 119

Osvěžující dovolená 123

Optimální bydlení 124

Oblečení pro dobrý pocit 125

---

Zaměstnání jako poslání	126
Láska, která vás ponese	127

## **Kapitola VI**

*Impulzivní* Smíšený typ: LUNG – TrIPA 129

<b>Taková jste</b>	130
Stavba těla a vzhled	130
Osobnost impulzivní	130
Tělo a zdraví	133

### **Cesty k harmonii** 135

Co pomáhá a léčí	135
Žijte lépe	138
Správná výživa	142
Pohyb a wellness	147
Osvěžující dovolená	153
Optimální bydlení	153
Oblečení pro dobrý pocit	154
Zaměstnání jako poslání	155
Láska, která vás ponese	156

## **Kapitola VII**

*Zamyšlená* Smíšený typ: LUNG – BEKAN 158

<b>Taková jste</b>	159
Stavba těla a vzhled	159
Osobnost zamyšlené	160
Tělo a zdraví	162

### **Cesty k harmonii** 164

Co pomáhá a léčí	164
Žijte lépe	169
Správná výživa	170
Pohyb a wellness	175

Osvěžující dovolená	180
Optimální bydlení	181
Oblečení pro dobrý pocit	182
Zaměstnání jako poslání	182
Láska, která vás ponese	183

## **Kapitola VIII**

*Suverénní* Smíšený typ: TriPA – BEKAN 185

<b>Taková jste</b>	186
Stavba těla a vzhled	186
Osobnost suverénní	186
Tělo a zdraví	188

## **Cesty k harmonii** 190

Co pomáhá a léčí	190
Žijte lépe	195
Správná výživa	197
Pohyb a wellness	202
Osvěžující dovolená	208
Optimální bydlení	209
Oblečení pro dobrý pocit	209
Zaměstnání jako poslání	210
Láska, která vás ponese	211

## **Kapitola IX**

*Šťastná* Smíšený typ: LUNG – TriPA – BEKAN 213

<b>Taková jste</b>	214
Stavba těla a vzhled	214
Osobnost šťastné	214
Tělo a zdraví	217



---

<b>Cesty k harmonii</b>	217
Co pomáhá a léčí	217
Žijte lépe	219
Správná výživa	220
Pohyb a wellness	222
Osvěžující dovolená	227
Optimální bydlení	228
Oblečení pro dobrý pocit	228
Zaměstnání jako poslání	229
Láska, která vás ponese	229

## **Kapitola X**

<b>Stručný přehled léčebných metod</b>	231
--	-----

## **Kapitola XI**

Dodatky	238
Kontaktní adresy z oblasti tibetské medicíny	238
O autorce	240