

## OBSAH

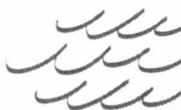
<i>Předmluva</i> .....	9
<i>Poděkování</i> .....	13
Co je to Trénink duše?.....	15



### KAPITOLA PRVNÍ

#### Týden vzduchu – očista vašeho duševního já ..... 33

- 1. den: Zhodnocení života ..... 38
- 2. den: Zavažte se, že změníte vlastní život ..... 49
- 3. den: Zlikvidujte nepořádek v ložnici; koupelně ..... 56
- 4. den: Kde se v životě právě nacházíte? ..... 61
- 5. den: Nepořádek – energie přibývá; ubývá ..... 68
- 6. den: Posviťte si na to; nechte tomu volný průběh  
+ další úklid nepořádku ..... 77
- 7. den: Prozkoumejte, jaké má vaše duše v životě poslání.... 82



### KAPITOLA DRUHÁ

#### Týden vody – očista vašeho emocionálního já ..... 87

- 8. den: Prozkoumejte body zlomu ve svém životě ..... 92
- 9. den: Zvažte, jaký význam přikládáte svému životu .... 98
- 10. den: Co vám odčerpává a dodává energii? ..... 104
- 11. den: Prozkoumejte svoje vztahy ..... 111
- 12. den: Buďte v klidu; Nic nedělejte ..... 119
- 13. den: Přístup plný vděčnosti ..... 123
- 14. den: Přestaňte uvažovat jako oběť; Zvolte  
si vlastní život ..... 127



### KAPITOLA TŘETÍ

#### Týden ohně – očista vašeho duchovního já..... 133

- 15. den: Postavte se strachu; Vypěstujte si víru ..... 137
- 16. den: Zkuste riskovat ..... 143
- 17. den: Smiřte se se stínem ..... 149
- 18. den: Buďte přítomni; Přitakejte životu ..... 156
- 19. den: Buďte se s vlastní smrtí; Obejměte život ..... 161
- 20. den: Vaši duchovní spojenci ..... 166
- 21. den: Rozdmýchejte plamen vlastní kreativity ..... 170



### KAPITOLA ČTVRTÁ

#### Týden země – očista vašeho fyzického já ..... 175

- 22. den: Navažte spojení s vlastním tělem..... 178
- 23. den: Detoxikace těla ..... 185
- 24. den: Využívejte fyziologii svého těla ..... 190
- 25. den: Probuďte v sobě přírodní síly ..... 195
- 26. den: Domov pro duši ..... 200
- 27. den: Vytvořte si báječnou budoucnost ..... 206
- 28. den: Kruh lásky..... 211



### KAPITOLA PÁTÁ

#### Objevná výprava

– po uplynutí těchto dvaceti osmi dní..... 215

*O autorce* ..... 219