

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 108

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

Taková jste 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

Taková jste 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

| | |
|----------------------|-----|
| Taková jste | 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

| | |
|----------------------|-----|
| Taková jste | 214 |
| Stavba těla a vzhled | 214 |
| Osobnost šťastné | 214 |
| Tělo a zdraví | 217 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Cesty k harmonii | 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

| | |
|--|-----|
| Stručný přehled léčebných metod | 231 |
|--|-----|

Kapitola XI

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