

Obsah



Úvod	9
Pijeme, abychom nevyschli	12
Správná výživa	15
Půst – odříkáním ke zdraví	19
Spánek přináší zdraví	21
Nalezněte svůj vlastní rytmus	24
Pomalý dech je ochranou před uspěchaností a brzkou smrtí	27
Smyslnost jako elixír života	30
Naslouchejte svému tělu – naučte se řeči své duše	33
Přizpůsobení je šance	36
Naučte se hospodařit s energií	38
Přirozená strava pro dobrou náladu	40
Zajištění spirituální celistvosti těla	43
Život plný života!	46
Nalezení vnitřního klidu	48
Celý život se učíme a rosteme	51
Prosba a podpora	54

Zdravá agrese	56
Cesta je cíl	58
Rozvíjení veselosti a radosti ze života	60
Nalezení vlastního úkolu a vlastní cesty ...	63
Užívat si života je úkol	66
Zůstaňte v proudu	68
Regenerace a vyrovnaní	70
Nalezení smyslu života	73
Uvolnění cestou	75
Pradávná důvěra jako základ života	77
Staré rány jako nové zdroje energie	79
Stín jako šance	81
Pokora jako potrava na cestě	83
Střed jako cíl	85
Sny jako psychoterapie	87
Rituály jako pomůcky na cestě	89
Pomoc jako cesta	92
Naučte se přijímat pomoc	94
Udělejte si z překážek spojence	96
Naučte se děkovat	98
Rozvíjení síly srdce	100
Naučte se mít před životem respekt	102
Vzestupy a pády na cestě	104
Odpuštění ulehčuje životní cestu	106
Naučte se rozpoznat náhodu jako pravidlo hry vesmíru	108

Rozlišování mezi odpovědností a vinou ...	110
Poznejte lásku jako šanci	113
Jak rozpoznat žárlivost	116
Plánování života	118
Cvičte se v pomalosti	120
Respektujte skutečnost a pravdu	122
Čas a jeho kvalita	125
Jak udržet pozornost a odolat rozptylování	127
Vlastnění a posedlost	129
Dopřejte si vlastní štěstí	132
Jak nabýt moudrosti	134
Příznaky nemoci jako pomůcky na cestě vývoje	136
Sebepoznání	139
Učte se z principu jin a jang	141
Naučte se chápat polaritu, svět protikladů .	143
Poznejte povahu nehod a náhod	146
Odvaha je průkopník	148
Spontánnost jako šance	150
Žijte v souladu s živly	152
Pole a rytmy	154
Láska jako cíl života	156