

Obsah

Poděkování.....	9
Úvod.....	11
Kapitola první	
Co je to stáří?	15
Kapitola druhá	
Pět důležitých faktorů pohody	22
Zodpovědnost a závazky.....	22
Nepodmíněná láska.....	23
Rovnováha mezi třemi těly	25
Uvědomění.....	28
Vděk.....	31
Kapitola třetí	
Obavy spojené se stárnutím	35
Kapitola čtvrtá	
Potřeby fyzického těla.....	46
Škodlivé následky překyselení.....	50
Jak důležité je pít vodu	54
Trávení a vylučování	58
Očista energetického těla.....	64
Fyzická aktivita.....	68
Odpočinek a záliby	72
Kapitola pátá	
Osobní, intimní a rodinný život	78
Nedostatek času a organizačních schopností.....	80
Zodpovědnost a pocity viny.....	83
Citová a finanční nezávislost.....	90
Perfekcionismus.....	98
Úcta.....	103
Popírání skutečnosti a komunikace.....	105

Kapitola šestá

Pracovní život 113

Být pravdivý 114

Poslouchat své potřeby 117

Žít přítomností 123

Ctít své hranice 130

Víra, důvěra, hrdost 135

Radost ze života 143

Kapitola sedmá

Smíření se s přibývajícím věkem 147

Seznam konkrétních prostředků, které Lise Bourbeau
v knize doporučuje 172