

# Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

## 4-7 POMÁHAT MŮŽETE KDEKOLI NA SVĚTĚ

Rozhovor s **Michaelou Gautam**, ve kterém se dozvíte, že život je plný příležitostí, abychom se něco naučili. Inspirace k vám může přijít v kterémkoliv okamžiku. Připravila **Helena MÍKOVÁ**.

## 12-18 VÁNOCE A NADÍLKA NÁPADŮ

V nadílce nápadů **Markéty KUNZOVÉ** najdete zdravé recepty na štědrovečerní jídla, tipy pro dobrou pohodu a zajímavé možnosti, jak trávit čas s dětmi. Vyprávějme si pohádky a myslíme na druhé.

## 20-21 UMĚNÍ OBDAROVAT

Zamyšlení známé psycholožky **Patricie ANZARI** nad tím, jak dalece umíme obdarovávat druhé. Úsměvné čtení o různých skupinách dárců.

## 22-23 NOVÉ ZAČÁTKY

Pravidelné postřehy a poznatky koučky **Ivety HAVLOVÉ** jsou tentokrát věnované příležitosti „začít

znovu“. Dozvíte se, co všechno ke skutečné změně potřebujete.

## 24-26 SVÁTKY OD SRDCE MÍSTO TRADICE

Nápady, jak můžete strávit Vánoce v klidu a radosti, nabízí publicistka **Renáta Kiara VARGOVÁ**, autorka knihy o harmonickém domově.

## 28-29 LÉČIVÁ DOPORUČENÍ MIROSLAVA DUBA

Prosincová doporučení jsou tentokrát věnována tlustému střevu. Vyzkoušejte účinné cvičení!

## 30-31 PRÁNÁJÁMA – DECH PLNÝ ŽIVOTA

Cvičení pro dospělé i děti, které posílí energii a chuť do života. Připravila **Kateřina KUCHAROVÁ**.

## 34-35 STŘEVO, VÁNOCE A MY

Na konci roku dostanou střeva zabrat asi nejvíc ze všech tělesných orgánů, ale řekněme si o tom daleko víc a v souvislostech. Důležité informace přináší **Michael SCHUBERT**.

## 36-39 MARIÁŠOVÉ KARTY DAGMAR KLUDSKÉ

Rozhovor s nejslavnější českou kartářkou, astroložkou a spisovatelkou **Dagmar KLUDSKOU** připravil publicista **Jaroslav KŇAP**. „Důležité je dávat naději a víru,“ říká Dagmar.

## 42 KOUZLO STARÉ APATYKY

Příspěvek výtvarnice a bylinářky **Vladislavy Mladý JIRÁSKOVÉ** je věnován staré barokní apatyce v Novohradských horách, kde autorka prožila důležité chvíle během psaní své nové knihy.



DÁRKOVÝ CERTIFIKÁT