

Obsah

O autorce	7
O této knize	9
1 Uvolnění od hlavy k patě	13
2 Kruhové dýchání / čchi-kung	19
3 Zklidnění dechu podle Thich Nhat Hanha	27
4 Střídavé dýchání / jóga	33
5 EFT – Emotional Freedom Techniques	37
6 Ho'oponopono	47
7 Modlitba a odpoutání	51
8 Kvantové léčení	55
9 Sedona metoda	61
10 Cvičení s kameny	65
11 Úklid a vyklízení haraburdí	71
12 Děkuji! Síla vděčnosti	77
13 Vše je OK	81
14 Bezpečí přítomného okamžiku	87
15 The Work od Byron Katie	95
Seznam literatury	103