

# OBSAH

<i>Předmluva</i>	xi
<i>Úvod</i>	xv
<b>Část první: Hledání vnitřního léčitele</b>	<b>1</b>
Kapitola 1: Medicína šamanů	3
Kapitola 2: Duch a neviditelný svět	11
Kapitola 3: Svržení tyranského krále	23
<b>Část druhá: Konec starým zvykům</b>	<b>35</b>
Kapitola 4: Detoxikace střeva-mozku	37
Kapitola 5: Probuzení genů dlouhověkosti	61
Kapitola 6: Superpotravin a doplňky stravy	85
<b>Část třetí: Překonání smrti, která vás pronásleduje</b>	<b>111</b>
Kapitola 7: Vynulování hodin smrti	113
Kapitola 8: Zbavení se pout stresu	129
<b>Část čtvrtá: Z klidu ke znovuzrození</b>	<b>147</b>
Kapitola 9: Přijetí nové mytologie	149
Kapitola 10: Cesta léčitele: Zbavení se minulosti a uzdravení mateřských ran	159
Kapitola 11: Cesta k posvátnému ženství: Zatočte se strachem ze smrti a poznejte vnitřní bohyni	171
Kapitola 12: Cesta mudrce: Klid v tichosti	191
Kapitola 13: Cesta proroka: Přijetí Šamanské léčby duchem	203
Kapitola 14: Vision quest – hledání vize	217

<b>Část pátá: Program Vypěstuj si nové tělo</b>	243
<b>Kapitola 15:</b> Příprava na program	245
<b>Kapitola 16:</b> Dotazník pro zaznamenávání změn v průběhu programu <i>Vypěstuj si nové tělo</i>	273
<b>Kapitola 17:</b> Recepty pro léčení těla i duše	279
<b>Kapitola 18:</b> Plán dlouhověkosti: Kouzlo prevence	303
<i>Závěr: Za Šamanskou léčbou duchem a dál</i>	317
<i>Dodatek</i>	327
<i>Poznámky</i>	329
<i>Poděkování</i>	339
<i>O autorovi</i>	341
<b>Část druhá: Konec starým zvykům</b>	
<b>Kapitola 4:</b> Detoxikace střeva-mozku	
<b>Kapitola 5:</b> Probuzení genů dlouhověkosti	
<b>Kapitola 6:</b> Supercovaviny a doplňky stravy	
<b>Část třetí: Překonání smrti, která vás pronásleduje</b>	
<b>Kapitola 7:</b> Vymulování hodin smrti	
<b>Kapitola 8:</b> Zpavení se bouři stresu	
<b>Část čtvrtá: Z klidu ke znovuzrození</b>	
<b>Kapitola 9:</b> Přijetí nové mytologie	
<b>Kapitola 10:</b> Cesta léčitelce: Zpavení se minulosti a uzdravení mateřských ran	
<b>Kapitola 11:</b> Cesta k posvátnému ženství: Zatočte se strachem ze smrti a poznajte vnitřní bohyni	
<b>Kapitola 12:</b> Cesta mudrce: Klid v tichosti	
<b>Kapitola 13:</b> Cesta proroka: Přijetí šamanské léčby duchem	
<b>Kapitola 14:</b> Vision quest – hledání víze	