

<i>Slovo autorek</i>	3
<i>Vítejte</i>	7
<i>O této knize</i>	13
<i>Mějte na paměti</i>	23
<i>Co vám ze srdce přejeme</i>	25

## **Část I: VYVÍJÍTE SE** **27**

Kapitola 1: Iniciace menopauzou – Stručný příběh	29
Kapitola 2: Neuznávaný vývoj	37
Kapitola 3: Naše vnitřní ekologie	45
Kapitola 4: Vyvíjíte se do moudrosti – Dar iniciace	57
Kapitola 5: Síla – V zájmu celého světa	67
Kapitola 6: Vývoj vyžaduje námahu	75

## **Část II: CESTA K MENOPAUZE** **81**

Kapitola 7: Období menstruality	83
Kapitola 8: Na počátku byla krev	89
Kapitola 9: Na cestě menstruace	93
Kapitola 10: První ozvy	101
Kapitola 11: Předzvěst menopauzy	127
Kapitola 12: Vstup do menopauzy	133

<b>Část III: JAK SE ORIENTOVAL V TAJEMSTVÍ MENOPAUZY</b>	<b>141</b>
Kapitola 13: Menopauza je tu. Pomoc! Co mám dělat?	143
Kapitola 14: Představujeme pět fází menopauzy	151
Kapitola 15: Pět alchymických funkcí menopauzy	159
Kapitola 16: Fáze první – Zrada – Vstup do velkého neznáma	169
Kapitola 17: Fáze druhá – Regenerace – Nějaký čas nedělejte nic	193
Kapitola 18: Fáze třetí – Zjevení – Přijměte samy sebe	213
Kapitola 19: Fáze čtvrtá – Vize – Rozpoznejte své jedinečné dary	229
Kapitola 20: Fáze pátá – Vznik – Dejte si na čas	243
Kapitola 21: Vztahy – Nová úroveň propojení	253
<b>Část IV: VAŠE VLASTNÍ PRAVIDLA – VÍTEJTE VE SVOBODNÉM ŽIVOTĚ</b>	<b>267</b>
Kapitola 22: Kam patříte – Příslib menopauzy	269
Kapitola 23: Síla života po menopauze – Staňte se nezávislou	275
Kapitola 24: Rytmy života po menopauze	287
<i>Doslov: Menopauza – Vůdčí role pro naši dobu</i>	295
<i>Poděkování</i>	299
<i>O autorkách</i>	301