

## **OBSAH**

**Úvod: Nemoc jako výzva a šance** 7

**Kapitola 1: Výzvu přijměte důstojně** 0

Nemoc není trestem, ale voláním o pomoc 10

Pomozte si sami 3

Nyní začněte žít jinak 16

Milujte sami sebe 20

Krise uzdravování 24

Člověk není výtvořem společnosti, ale přírody 6

Trápení jako obraz života a jeho odmítnutí 0

**Kapitola 2: Co vám chce nemoc říci** 4

Kde je vaše cesta? 34

Jak se naučit vědomě žít 9

Jak uslyšet svoje srdce 43

Co vám chce nemoc říci 47

*První náповěda* 49

*Druhá náповěda* 61

*Třetí náповěda* 66

Nemoc znamená útěk od problémů života 69

**Kapitola 3: Způsob života, který vede ke zdraví** 5

Jak změnit nesprávný způsob života 75

Metoda uvolnění 85

Fyzické zatížení je individuální 93

Nalezení vlastního způsobu stravování 96

Čtyři krevní skupiny – čtyři způsoby stravování 98

Režim spánku a bdění představuje přirozený rytmus 108

Radost ze života je základem zdraví 1 17

Konkrétní cíle a vyšší smysl života 124

**Kapitola 4: Sám sobě léčitelem** 127

Zdroj zdraví je uvnitř každého z nás 127

Obraz vašeho zdraví 130

Obraz vaší nemoci 131

Zdroje léčivé energie 136

Zdraví znamená dostatek energie 139

Ve spánku objevíte potřebné zdroje 143

Aby se minulost nestala brzdou 149

**Závěr: Přišli jsme na tento svět,**

**abychom byli sami sebou** 156

Použitá literatura 158