

# OBSAH

|  |     |
|--|-----|
| PODĚKOVÁNÍ.....                                  | 7   |
| UPOZORNĚNÍ.....                                  | 8   |
| PŘEDMLUVA.....                                   | 9   |
| <br>   |     |
| KAPITOLA 1: JSI DUŠÍ VE VÝVOJI.....              | 11  |
| KAPITOLA 2: JSI TO, CO VIDÍŠ .....               | 20  |
| KAPITOLA 3: JSI TO, CO SLYŠÍŠ .....              | 29  |
| KAPITOLA 4: JSI TO, CO ŘÍKÁŠ .....               | 37  |
| KAPITOLA 5: JSI TO, CO MYSLÍŠ.....               | 48  |
| KAPITOLA 6: JSI TO, CO CÍTÍŠ .....               | 59  |
| KAPITOLA 7: JSI TO, CO JÍŠ.....                  | 64  |
| KAPITOLA 8: JSI TO, CO NOSÍŠ .....               | 72  |
| KAPITOLA 9: JSI... SVOU DOMÁCNOSTÍ .....         | 78  |
| KAPITOLA 10: JSI TVAREM SVÉHO TĚLA .....         | 85  |
| KAPITOLA 11: JSI SVÝMI POTÍŽEMI A NEMOCEMI ..... | 111 |
| PRVNÍ OBLAST: KOŘENOVÁ ČAKRA.....                | 124 |
| DRUHÁ OBLAST: BŘICHO .....                       | 129 |
| TŘETÍ OBLAST: SOLAR PLEXUS .....                 | 139 |
| ČTVRTÁ OBLAST: SRDEČNÍ KRAJINA .....             | 146 |
| PÁTÁ OBLAST: KRK.....                            | 157 |
| ŠESTÁ OBLAST: OBLIČEJ.....                       | 164 |
| SEDMÁ OBLAST: HLAVA .....                        | 171 |
| KAPITOLA 12: JSI SVĚTLEM.....                    | 197 |
| DOSLOV .....                                     | 206 |
| KURZY NA TÉMA KNIHY                              |     |
| TĚLO – TVŮJ NEJLEPŠÍ PŘÍTEL .....                | 207 |
| BIBLIOGRAFIE.....                                | 208 |