

Úvod		6
KAPITOLA PRVNÍ	ROZPOZNÁVÁME ČAKRY	10
KAPITOLA DRUHÁ	ZAČÍNÁ DEN	30
KAPITOLA TŘETÍ	ČAKRY V PRÁCI	50
KAPITOLA ČTVRTÁ	ČAKRY A VZTAHY	72
KAPITOLA PÁTÁ	LÉČENÍ ČAKRAMI	96
KAPITOLA ŠESTÁ	RELAXACE ČAKER	118
Rejstřík		140
Poděkování		144