

Obsah

<i>Předmluva a poděkování</i>	4
<i>Předmluva k vydání z roku 1988</i>	7
<i>Úvod</i>	13
<i>O Edgaru Caycem</i>	13
<i>Autorova předmluva k českému vydání</i>	16
Část první	
<i>I. kapitola</i>	
ZEVNĚJŠEK	19
Malujte se, musíte-li	19
<i>II. kapitola</i>	
ČISTOTA A PÉČE O PLEŤ	23
<i>Mýdlo</i>	24
<i>Krémy</i>	26
<i>Oleje a osvěžující prostředky</i>	27
<i>Zábaly</i>	31
<i>Opalování</i>	32
<i>Shrnutí</i>	33
<i>III. kapitola</i>	
VNĚJŠÍ DEFEKTY A JEJICH ODSTRAŇOVÁNÍ	34
Některé kožní problémy	34
<i>Akné a vyrážky</i>	35
<i>Herpes simplex</i>	37
<i>Lupénka</i>	39
<i>Tmavé vřidky</i>	41
<i>Pihy</i>	42
<i>Mateřská znamínka</i>	43
<i>Bradavice</i>	43
<i>Znamínka nezraňujte</i>	47
<i>Jizvy</i>	50
<i>Shrnutí</i>	53

IV. kapitola

HRSTKA RAD	55
Oči, zuby, ruce a nehty, nohy	55
Oči	55
Zuby	59
Ruce a nehty	64
Nohy	68
Shrnutí	75

V. kapitola

OSLAVA VZNEŠENÉ KRÁSY	77
Jak pečovat o vlasy	77
Špatná kvalita a padání vlasů	77
Nadbytečné ochlupení	80
Barva vlasů	81
Shrnutí	84

Část druhá

VI. kapitola

STRAVA PRO TĚLO	85
Pohledy na výživu a speciální diety	85
Čistá voda	86
Čaj a káva	87
Citrusový džus	87
Spoustu syrových salátů	88
Ideální dieta	90
Jak správně vařit	91
Vegetariánství	92
Kysličník uhličitý – ne!	93
Acido-bázická rovnováha	94
O nadváze	95
Emoce a zažívání	96

XII. kapitola

CVIČENÍ	98
Stimulujte všechna správná místa	98

<i>Cvičte systematicky a denně</i>	98
<i>Cvičte ráno a večer</i>	99
<i>Chůze je skvělým cvičením</i>	100
<i>Cvičení léčí</i>	101
<i>Pozor na dechová cvičení</i>	103

XIII. kapitola

FYZIOTERAPIE	105
Vyladění celého organismu	105
<i>Masáže</i>	105
<i>Speciální masážní prostředky</i>	107
<i>Masáže na všechno</i>	109
<i>Jak upravit prsa?</i>	110
<i>Koupele</i>	111
<i>Zábaly a obklady</i>	113

IX. kapitola

VYLUČOVÁNÍ	116
Metody vnitřního pročisťování	116
<i>Špatné vylučování</i>	116
<i>Jogurt a podmásli</i>	118
<i>Cayceho jableční dieta</i>	119
<i>Výplachy tračníku</i>	121
<i>Zácpa a laxativa</i>	123
<i>Nedbalost je hřích</i>	125

Část třetí

Celistvá bytost	127
<i>Úvod</i>	127

X. kapitola

PŘEVŤELOVÁNÍ (REINKARNACE)	128
Vyvrcholení čtených pokusů	128
<i>Učení o znovuzrození</i>	128
<i>Nikdy není pozdě</i>	129
<i>Nejste tady náhodou</i>	130
<i>Chrám krásy</i>	131

<i>Mnoho životů</i>	132
<i>Doba změn přichází</i>	132

XI. kapitola

ZNOVUNAVRÁCENÍ MENTÁLNÍHO TĚLA 134

Získání nového životního náboje 134

Mysl je stavitel! 134

Kladný a záporný náboj 135

„Jednej – nereaguj na jednání druhých.“ 136

Zdržte se hněvu 137

Strach vytváří pochybnosti 139

Nehovořte o druhých špatně 140

Zášť 140

Obavy, obavy, obavy 142

Hřích 143

Trpělivost 144

Láska a nenávisť 144

Proč manželství ztroskotávají? 146

XII. kapitola

VIBRAČNÍ VLIVY 148

Astrální mezidobí, kameny a drahokamy, vůně, hudba a barvy 148

Hudba 148

Květiny 149

Barvy a čakry 150

Aura 152

Muzikoterapie 153

Evoluce našich smyslů 154

Síla vůní 156

Drahokamy 157

Astrologie 160

Astrální mezidobí 161

Nedopusťte, aby vám vládl horoskop 162

Vývojový cyklus 163

Nikdy nepřesáhnou vliv vůle 164

XIII. kapitola

SNY	166
<i>Jak se učit v „noční škole“</i>	166
<i>Druhy snů</i>	167
<i>Spánek</i>	169
<i>Jak si zapamatovat sny</i>	170
<i>Interpretace snů</i>	172
<i>Výklad symbolů</i>	174
<i>Analyzujete-li své sny, zapisujte si je</i>	177

XIV. kapitola

JAK OMLÁDNOUT?	179
Cayceho výklady a vědecký výzkum	179
<i>Kosmetický salón</i>	179
<i>Dlouhověkost</i>	181
<i>Během sedmi let</i>	183
<i>Jak překonat strach?</i>	184
<i>Když jste vyčerpaní</i>	186
<i>Síla elektřiny</i>	187
<i>Zákon očekávání</i>	190
<i>Mějte cíl</i>	191
<i>Podobné plodí podobné</i>	193
<i>Cayceho program krásy</i>	194
<i>Rejstřík</i>	196
<i>Obsah</i>	198