

Obsah

Půst a naše smysly	9
Co k půstu potřebujete	17



Pátek: odlehčovací den

Freja nebo Venuše: smyslnost, loučení se vším starým 33



Sobota: první den půstu

Saturn: hranice a limity, návrat k vlastní struktuře 45



Neděle: druhý den půstu

Slunce: srdce, spočinutí ve vlastním středu 59



Pondělí: Třetí den půstu

Měsíc: matka, hledání životního rytmu 73



Úterý: čtvrtý den půstu

Mars: princip agrese, rozvoj schopnosti rozhodování 87



Středa: pátý den půstu

Merkur: mediace a komunikace, rozdělení
a nové spojení 101



Čtvrtek: šestý den půstu

Jupiter: růst a expanze, uvolnění prostoru vlastní
životní vizi 113



Pátek: ukončení půstu

Venuše: smyslnost, vědomý krok do nového života 123

O autorech 126

Rejstřík 129

Literatura 134