

Obsah

Upozornění.....	7
Lehkost bytí	9
Pryč z pasti – ale jak?	10
Tělesná hmotnost: nejhlubší spirituální téma	12
Jezte vše a užívejte si.....	15
CVIČENÍ: Půst a tradice svátků v šamanismu.....	19
Ústřední téma: záměr	21
CVIČENÍ: Záměr – manifestace	23
Rytmus výživy našich prapředků	25
Šamanský půst: metoda	27
Zřekněte se jídla a užívejte si života!	27
Kdo se smí postit	28
Je za tím rytmus!	30
Šamanský půst souhrnně.....	33
CVIČENÍ: Rituál postního dne	37
Životní styl.....	39
CVIČENÍ: Najděte rovnováhu v tělesné hmotnosti	41
Cíl: vaše hmotnost pro pocit pohody	42
CVIČENÍ: Poznejte své tělo	44
Zdar šamanského půstu	49
Ovládejte své myšlenky a pocity	49
Přijměte své emoce	51
Překonejte palčivý hlad	52
CVIČENÍ: Překonejte blokády znesnadňující hubnutí	56

Zázračný nástroj dech.....	60
CVIČENÍ: Dýchejte zlehka	61
Hubnout díky vodě	63
Ztrácejte kila díky detoxikaci.....	66
Chce to také pevnou vůli.....	70
CVIČENÍ: Já chci!.....	72
Uvolnění	73
CVIČENÍ: Jednoduše být	75
Ovládejte energii	76
Půst ve světových náboženstvích.....	79
CVIČENÍ: Od nedostatku k plnosti.....	82
 Půstem ke zdraví a spokojenosti.....	83
Radost ze života	86
Potrava pro duši	88
CVIČENÍ: Nasytit duši.....	92
Spirituální světelná výživa	95
Lze žít jen ze světla?	96
Poruchy příjmu potravy.....	97
Být nasycen životem	99
CVIČENÍ: Prastará důvěra – prapodstata	102
Jídlo ve spojení se Zemí a přírodou	103
Působení zvířat při hubnutí	106
CVIČENÍ: Hubněte s pomocí svého silového zvířete	108
Vděčnost při půstu.....	109
CVIČENÍ: Vděčnost.....	112
 Poděkování	114
Lékařské tipy	116
O autorce.....	117
Přehled doporučené literatury a článků.....	118