

Obsah

Úvod	3
Život je hra.	4
ZBLÁZNILA JSEM SE	9
PŘED PROBUZENÍM	14
PROBUZENÍ	21
PO PROBUZENÍ	24
Techniky, které vám pomohou na cestě k sobě	30
DECH MÉHO ŽIVOTA	31
NASLOUCHÁNÍ SVÉMU TĚLU	33
HARMONICKÉ VZTAHY	36
UMĚNÍ ŘÍKAT NE	38
MOJE DLANĚ aneb JAKÁ JE MOJE HODNOTA?	41
DEN VDĚČNOSTI	43
ZRCADLO	45
KONCENTRACE	50
RELAXACE	52
UVĚDOMĚNÍ	54
ZAMYŠLENÍ	55
MŮJ NOVÝ JAZYK	56

POSVÁTNÉ ZVUKY	60
ODPUŠTĚNÍ	62
HARMONIZACE ČAKER – MEDITACE S KONCENTRACÍ NA TĚLO A ENERGII	65
DEN ŽIVOTA	68
DEN NARUBY	70
STRACH JAKO MŮJ POMOCNÍK	72
MARIONETA	75
LÉČIVÝ SMÍCH.	77
AUTOMASÁŽ PLOSKY NOHY	78
KOUZLO OSOBNOSTI	80
MOJE RITUÁLY	83
SKOK DO REALITY	86
DEN POMOCI	88
ZDRAVÍ	90
PRÁCE, STUDIUM, BUSINESS, KARIÉRA.	93
PENÍZE.	96
STÁLO MI TO ZA TO!	103