

# Obsah

Úvod	5
Světelný váleček	10
Mít rád sám sebe	13
Síla zlatých srdcí	16
Rytmus vaší duše	19
Lehkost bytí	21
Otázky vašeho života	23
Louka elfů	26
Jídlo – váš magický kruh?	30
Vnitřní léčitel	32
Magický kruh	37
Nitro tukových buněk	41
Osvobození tukových buněk	42
Zlatá hvězda světelné stravy	46

Vypusťte všechno, co k vám nepatří	49
Létající koberec	51
Síla vody	55
Lehčí a lehčí	59
Přání vašeho srdce	61
Rytmus vašeho srdce	62
Uvolnění a vnitřní klid: Spočinutí v okamžiku	66
Zázračná síla dechu	68
Síla okamžiku, kdy cítíte...	70
Prázdná židle	72
Váš vnitřní popoháněč	75
Kouč vašeho zdraví	82
Váš osobní kouč štíhlosti	84
Silové pole vaší ideální váhy	88

Prasíla vašich kořenů	92
Divoká žena, divoký muž	94
Ledový palác	99
Vaše pravé já	104
Malá mořská víla	106
Rozervané srdce	110
Vaše tělo	113
Krajina vašeho těla	114
Obraz vašeho těla	117
Drama nechtěného dítěte	119
Uznávejte rodičovské „Ne“	124
Doslov	128
První pomoc při záchvatu hladu	131
A zcela nakonec...	134
Malá elfka	135
O autorce	154