

# Obsah

## 14 Léčivé imaginace, které vás pohladí po duši

Tentokrát se spolu podíváme do nádherného Zrcadla a namalujeme si svůj vlastní Obraz. Obě imaginace jsou výborné na zkoncentrování a příznivě působí na náš psychický stav.

## 28 Léčivá síla stromů

Vydejte se s námi na cestu pod koruny stromů a nechte se unášet omamnou vůní lesa, objevte jeho zázračnou sílu a vychutnejte si nádherné okamžiky skutečného štěstí.

*Z titulní strany*

## 38 Pečujte o svoji mysl

Jaro je období, které je často spojováno s očistou našeho těla. Uklízíme a třídíme. Co si ale udělat letos jarní úklid v naší hlavě?

## 44 Rituály štěstí

Každý z nás provádí denně několik rituálů, bez kterých si svůj život nedovede představit. Činí nás šťastnějšími, uzemňují nás, zabezpečují, chrání.

*Z titulní strany*

## 52 Tajemství čínské akupresury - Hlava

Příjemně se nalaďte a pojd'te objevit tajemství reflexních bodů hlavy, které jsou tradiční metodou čínské medicíny, používané už stovky let.

## 56 Nemoci pocházejí z emocí

V pokračování oblíbeného seriálu se zaměříme na klouby, kotník, nechutenství a mnoho dalšího. Prozradíme, co může být příčinou problémů s těmito částmi těla, a naučíme se, jak si snadno a rychle pomoci.

## 62 Legenda o zvířetech

Existuje legenda, podle které se řád dvanácti zodiakálních zvířat počal vysvětlovat na příkladu závodu, který spolu tato zvířata sváděla s cílem zaujmout místo u lože umírajícího Buddha.

## 68 Poznejte své pravé JÁ

## 76 Norsko Ráj rybářů

Objevte s námi tuto nádhernou zemi.