

Obsah

7 – Předmluva

10 – Úvod

14 – Kapitola jedna

- JAK PŘISTOUPIT KE ZMĚNĚ ŽIVOTNÍHO STYLU?

26 – Kapitola dva

- JAK SE STÁT BYTOSTÍ BEZ HRANIC

29 – Kapitola tři

- 10 KROKŮ KE SVOBODNÉMU, ZDRAVÉMU
A ÚSPĚŠNÉMU ŽIVOTU

36 – Kapitola čtyři

- KROK 1

- DĚLEJ, CO TĚ BAVÍ, DOSÁHNEŠ TRVALÉ
SVOBODY I ÚSPĚCHU

54 – Kapitola pět

- KROK 2

- OSVOBOĎ SE OD PODVĚDOMÝCH VZORCŮ,
CO LIMITUJÍ TVŮJ ŽIVOT

69 – Kapitola šest

- KROK 3

- ZKOUMEJ SVŮJ NEOMEZENÝ POTENCIÁL,
EXPERIMENTUJ!

78 – Kapitola sedm

- KROK 4

- ODLOŽ VŠECHNY MASKY A ZAČNI MYSLET
A JEDNAT SRDCEM, TO JE KLÍČ K HARMONII
V DUŠI I ŽIVOTĚ

86 – Kapitola osm

- KROK 5

- UDRŽUJ KONTAKT S PŘÍRODOU,
PROHLoubÍŠ VZTAH SÁM SE SEBOU

94 – Kapitola devět

- KROK 6

- PŘIROZENÝ ZDROJ ENERGIE, KRÁSY
A VYROVNANÉ MYSLI: POHYB

105 – Kapitola deset

- KROK 7

- ZDROJ VĚČNÉHO MLÁDÍ, ZDRAVÉHO TĚLA
A OTEVŘENÉ MYSLI: ČISTÁ STRAVA

123 – Kapitola jedenáct

- KROK 8

- MILUJ SVÉ TĚLO A PEČUJ O NĚJ S LÁSKOU

133 – Kapitola dvanáct

- KROK 9

- TVÁ NOVÁ MANTRA: JEDNODUCHOST

145 – Kapitola třináct

- KROK 10

- VÍTEJ DOMA, JSI BEZ HRANIC!