

OBSAH

Úvod: Ako si túto cestu užívať	11
I. oddiel: Zoznámenie s energetickým telom a sebaliečením	25
1. kapitola: Príbeh môjho úspechu	27
2. kapitola: Môj prístup ku komplexnému liečeniu mysle, tela a ducha	47
II. oddiel: Vyskúšaný a skutočný proces uzdravenia	69
<i>Prvá časť: Podvoľte sa, akceptujte a nechajte plynúť</i>	<i>71</i>
3. kapitola: Je čas prestať bojovať	73
4. kapitola: Vybudujte si pevný základ pre uzdravenie	91
<i>Druhá časť: Identifikujte bloky</i>	111
5. kapitola: Získajte odpovede z podvedomia	113
6. kapitola: Naučte sa reč svojho tela	133

<i>Tretia časť: Zmeňte svoj vzťah k stresu</i>	165
7. kapitola: Vyčistite nespracované zážitky	167
8. kapitola: Zbavte sa škodlivých presvedčení	219
9. kapitola: Zmeňte nezdravé emocionálne vzorce	255
10. kapitola: Strašiak menom strach	283
 III. oddiel: Postrehy a povzbudenie na záver	315
11. kapitola: Vytvorte si jedinečnú mapu pre vaše uzdravenie	317
12. kapitola: Choďte stále ďalej	331
Otázky z knižného diskusného klubu	353
Ďalšie zdroje	355