OBSAH

Seznam receptů 6
JSEM 9
Můj příběh 12

Seznámení 40
Otevření 56
Intuice 68
Jazyk 82
Zpomalení 90
Koncentrace 98
Odvaha 114
Přání 130
Restart 150
Meditace 166
Bytí 176
Vizualizace 188
Inspirace 198
Ego 208
Empatie 228
Souznění 238
Skromnost 254
Sebereflexe 262
Komunikace 272
Radost 284
Uvolnění 296
Spaní 306
Dobré ráno 314
Stravování 322
Pohyb 340
Dýchání 348
Otužování 362
Vůle 372
Odpouštění 384
Přijímání 394
Sebeláska 406
Sdílení 422
Propojení 430
Odpoutání 440
Laskavost 454
Ho'oponopono 462
Usmívání 472
Hraní 480
Tvořivost 488
Placebo 498
Čištění 508
Detox 516
Utíkání 544
Pomoc 550
Guru 558
Povzbuzení 566
Probuzení 570

Brain We Are 585
Poděkování umělcům 587
Poděkování 589
Zdroje 590

Spotify kód k otevřenému „Vesmírnému playlistu"



Tip: Pod pytlíčkem s kartami najdete vloženou kartu s naším oblíbeným levandulovým olejem. Po jejím tření se vůně uvolní!