

OBSAH

<i>Předmluva</i>	xi
<i>Úvod</i>	xv
Část první: Hledání vnitřního léčitele	1
Kapitola 1: Medicína šamanů	3
Kapitola 2: Duch a neviditelný svět	11
Kapitola 3: Svržení tyranského krále	23
Část druhá: Konec starým zvykům	35
Kapitola 4: Detoxikace střeva-mozku	37
Kapitola 5: Probuzení genů dlouhověkosti	61
Kapitola 6: Superpotraviny a doplňky stravy	85
Část třetí: Překonání smrti, která vás pronásleduje	111
Kapitola 7: Vynulování hodin smrti	113
Kapitola 8: Zbavení se pout stresu	129
Část čtvrtá: Z klidu ke znovuzrození	147
Kapitola 9: Přijetí nové mytologie	149
Kapitola 10: Cesta léčitele: Zbavení se minulosti a uzdravení mateřských ran	159
Kapitola 11: Cesta k posvátnému ženství: Zatočte se strachem ze smrti a poznejte vnitřní bohyni	171
Kapitola 12: Cesta mudrce: Klid v tichosti	191
Kapitola 13: Cesta proroka: Přijetí Šamanské léčby duchem	203
Kapitola 14: Vision quest – hledání vize	217

Část pátá: Program Vypěstuj si nové tělo	243
Kapitola 15: Příprava na program	245
Kapitola 16: Dotazník pro zaznamenávání změn v průběhu programu <i>Vypěstuj si nové tělo</i>	273
Kapitola 17: Recepty pro léčení těla i duše	279
Kapitola 18: Plán dlouhodobosti: Kouzlo prevence	303
<i>Závěr: Za Šamanskou léčbou duchem a dál</i>	317
<i>Dodatek</i>	327
<i>Poznámky</i>	329
<i>Poděkování</i>	339
<i>O autorovi</i>	341
Část druhá: Konec starým zvykům	
Kapitola 4: Detoxikace střeva-mozku	
Kapitola 5: Probuzení genů dlouhodobosti	
Kapitola 6: Supercovaviny a doplňky stravy	
Část třetí: Překonání smrti, která vás pronásleduje	
Kapitola 7: Vymalování hodin smrti	
Kapitola 8: Zbavení se pout stresu	
Část čtvrtá: Z klidu ke znovuzrození	
Kapitola 9: Přijetí nové mytologie	
Kapitola 10: Cesta léčitelů: Zbavení se minulosti a uzdravení maečských ran	
Kapitola 11: Cesta k posvátnému žensství: Zatočte se strachem ze smrti a poznajte vnitřní bohyni	
Kapitola 12: Cesta mudrce: Klid v tichosti	
Kapitola 13: Cesta proroka: Přijetí šamanské léčby duchem	
Kapitola 14: Vision quest – hledání víze	