Z obsahu

Rozhovor s Ing. Richardem Stříbným 6
Dana Vondrášková

TÉMA: JAK PŘEDEJÍT DEPRESI A STRACHU

Prevence úzkostí a depresí 10
MUDr. Andrea Dutková

Kéž jsou šťastny všechny děti… 16
Mgr. Věra Keilová

Neurotransmitery, poslové radosti a štěstí 18
Charlotte Matysková

Čelit svým strachům 20
Mgr. Petra Suchá

O strachu a úzkosti s Ivankou Adamcovou 22
Mgr. Věra Keilová

Překážky v uzdravování 25
Kryštof Čehovský

Před heřmánkem smekni… 27
Václav Větvička

Tarotové kódy osudu pro rok 2025 a pro leden 2025 30
Judita Peschlová

Bylinka měsíce ledna: Yzop lékařský 32
Bc. Martin Kolár

Lemniskáta aneb vyrobeno s láskou 34
Alena Stellnerová

Virtuální akupunktura aneb Jak na zlomený kotník 38
Eva Joachimová

Píseň mého srdce 41
Jiří Mazánek

Zdravý mozek 42
MUDr. Ludmila Eleková

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav

Zimní dekorace: koule z borových šišek 47
Ing. Markéta Vopičková, PhD.

ay, Z. Pazdera, M. Ryšavá