

Na úvod	1
Moje cesta k léčení duše a těla	4
Léčení prostřednictvím smyslů	
Hudba	13
Dotek	16
Meditace	18
Změněné stavy vědomí	
Pobyt ve tmě	23
Potní chýše	25
Ayahuaskový obřad	26
Holotropní dýchání	27
Inspirace filmem	28
Inspirace okolím	
Apiterapie	33
Hydroterapie	38
Krystaloterapie	40
Karty	43
Tipy, návody, recepty	
Ochrana před černou magií	47
Bylinné recepty	49
Anketa	52