

Obsah

Úvod	4
Kapitola 1: Síla uvnitř	7
Kapitola 2: Věda o léčení mysli a těla	17
Kapitola 3: Bdělost a meditace	28
Kapitola 4: Vizualizace a řízená imaginace	37
Kapitola 5: Afirmace a pozitivní myšlení	45
Kapitola 6: Dechová cvičení a jejich léčivé účinky	56
Kapitola 7: Emoční uvolnění a léčení	66
Kapitola 8: Celostní přístupy k léčení	76
Kapitola 9: Personalizovaný 45denní plán: Posílení víry a manifestace	86
Kapitola 10: Personalizovaný 45denní plán: Integrace a udržitelnost	106
Kapitola 11: Přijmout svého vnitřního léčitele .	132
Kapitola 12: Přijmout svého vnitřního léčitele .	147
Závěr 1. dílu	156