

OBSAH

Úvod	11
I. Životní energie z nadhledu	12
1. Člověkologie: nauka o životě a zdraví v souvislostech	13
2. Životní energie = klíč ke zdraví a vitalitě	24
3. Únava a nemoc jako signály ke změně	35
II. Brzdy, ztráty a investice energie	42
1. Stres – motor i zabiják	43
2. Emoční tělo – kam teče nejvíce naší energie	49
3. Vztahy – zrcadlo a investice, která se vyplatí	108
III. Biologie energie	114
1. Člověk jako superinteligentní biobaterie	115
2. Světlo: nevyčerpatelný zdroj síly a vitality	128
3. Zdroje buněčné energie	136
4. Skutečně zdravá strava	146
IV. Podpora tvorby energie	154
1. Cirkadiánní rytmy a rovnováha – život v souladu s přírodou	155
2. Hormetické stresory a budování odolnosti skrze vědomý diskomfort	164
3. Jak vybudovat zdravý vztah ke slunci	170
4. Smysluplná detoxikace	180
V. Závěr – transformace vědomí a návyků	194
1. Strategie pro získání a udržení energie	195
2. Manifest tvůrce: buď tvůrcem svého života a zdraví	207
3. Vaše vnitřní evoluce – integrace a cesta k trvalé změně	241