

# OBSAH

PODĚKOVÁNÍ .....	8
PŘEDMLUVA .....	9

## 1. část VELKÉ ZÁKONY ŽIVOTA

KAPITOLA 1	
PRVOŘADÝ CÍL ČLOVĚKA .....	12
KAPITOLA 2	
VĚDOMÍ, PODVĚDOMÍ A NADVĚDOMÍ.....	20
KAPITOLA 3	
ZÁVAZEK A ZODPOVĚDNOST .....	28
KAPITOLA 4	
LÁSKA A VLASTNICTVÍ .....	36
KAPITOLA 5	
VELKÝ ZÁKON PŘÍČINY A NÁSLEDKU .....	47
KAPITOLA 6	
PŘETNOUT POUTA A ODPOUŠTĚT .....	52
KAPITOLA 7	
VÍRA A MODLITBA.....	61
KAPITOLA 8	
ENERGIE .....	69

## 2. část NASLOUCHEJ SVÉMU FYZICKÉMU TĚLU

KAPITOLA 9	
NEMOCI A ÚRAZY .....	80
KAPITOLA 10	
ŽIVÍŠ SVÉ FYZICKÉ TĚLO TAK, JAKÝ VEDEŠ ŽIVOT .....	89
KAPITOLA 11	
PROBLÉMY S NADVÁHOU .....	98

	KAPITOLA 12	
SEXUALITA .....		104
	KAPITOLA 13	
POTŘEBY FYZICKÉHO TĚLA.....		112

**3. část**  
**NASLOUCHEJ SVÉMU MENTÁLNÍMU TĚLU**

	KAPITOLA 14	
DOBRO A ZLO .....		122
	KAPITOLA 15	
PÝCHA.....		132
	KAPITOLA 16	
FALEŠNÍ PÁNI.....		140
	KAPITOLA 17	
POTŘEBY MENTÁLNÍHO TĚLA .....		151

**4. část**  
**NASLOUCHEJ SVÉMU EMOCIONÁLNÍMU TĚLU**

	KAPITOLA 18	
JAK VYJADŘOVAT SVÉ EMOCE.....		158
	KAPITOLA 19	
STRACH A POCIT VINY.....		167
	KAPITOLA 20	
POTŘEBY EMOCIONÁLNÍHO TĚLA.....		177

**5. část**  
**DUCHOVNOST**

	KAPITOLA 21	
DUCHOVNOST A MEDITACE.....		186
ZÁVĚR .....		193