

Obsah

Slovo na úvod	7
----------------------------	---

Část I. Teoretické základy teorie hroší kůže

1. Černý pásek pro duši?	14
2. Tak nám jde moderní život „na nervy“	21
3. Jak nám stres způsobuje nemoci	37
4. Přecitlivělý nebo lhostejný Proč v obou případech zůstáváte daleko za hranicemi svých možností	49
5. K čemu dochází během syndromu vyhoření?	54
6. Vždy zůstat pěkně u jádra věci!	59
7. Náš denní boj dej nám dnes... ... a na jaké úrovni bojujete?	66

Část II. Teorie hroší kůže

Duševní a emocionální harmonizace

8. Tři základní principy hroší kůže	72
9. Sedm zlatých klíčů principu kaktusu	82
10. Královský klíč: Otevřete si vnitřní světy	99
11. Praktické použití sedmi zlatých klíčů	112
12. Princip kaktusu - kreativní zacházení s vlastními stinnými stránkami	116
13. Teorie hroší kůže a téma očekávání	127
14. Nezadaní, láska a flirt z pohledu principu kaktusu	138

Část III. Teorie hroší kůže

Harmonizace organismu a látkové výměny

15. Úvod	150
16. Dieta kaktusu – hroší kůže pomocí jídla	153
17. Výživa v praxi.....	182
18. Princip kaktusu – pohyb, trénink a sport	192
19. Princip kaktusu a závislost (alkohol, kouření, mlsání)	200
20. Spolehlivá pomoc z oblasti homeopatie.....	205
Slovo na závěr	213
Seznam doporučené literatury	216
O autorovi	223