

Оглавление

От автора	5
Введение	8

Часть первая.

Будьте здоровы и счастливы

Глава 1. ОСОЗНАЙ СЕБЯ	14
Уйди от страданий.....	15
Благодатные места	17
Рост и старение материи	20
Просветленные истины	22
Глава 2. МЕНЯЕМ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ	27
Познаем себя	28
Возрастные изменения тела	30
Эмоции	34
Эмоции и болезни	36
Внешние факторы и здоровье.....	39
Корректируем свои чувства	41
Меняем отношение к себе.....	43
Женское одиночество	50
Будьте счастливы.....	60
Женское счастье.....	64
Глава 3. МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ	67
Мотивация на примере похудения	67
Радостный настрой.....	74
Примеры настроения на успех	76
Глава 4. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	81
Повседневная физическая активность.....	83
Избавьтесь от сколиоза	87
Упражнение индийского врача.....	90
Глава 5. ДЫХАНИЕ.....	93
Обучение брюшному дыханию.....	95

Глава 6. ПИТАНИЕ	101
Познаем себя	103
Привычки в питании	106
Критический анализ рациона питания ...	110
Соя и ваше здоровье.....	112
Оптимальное питание.....	114
Осознанное питание.....	120
Рациональное питание	124
Прием воды.....	128
Охлажденные напитки	130
Глава 7. СТРЕССЫ И ЗДОРОВЬЕ	133
Стресс как реакция организма	133
Снятие стрессов	135
Советы для женщин.....	138
Махи руками.....	144

Часть вторая

Немного волшебства

Глава 1. ВНЕШНИЕ АТТРИБУТЫ ХАРАКТЕРА ЧЕЛОВЕКА.....	151
Походка.....	151
Положение стоя	159
Внешнее обаяние.....	161
Осанка	162
Внутреннее эмоциональное состояние ...	163
Типы личности	166
Глава 2. ЯЗЫК МИМИКИ И ЖЕСТОВ.....	171
Мимика.....	171
Форма лица.....	177
Пропорции лица.....	181
Жесты и характер.....	185
Заключение	192
Литература.....	195