

Содержание

От автора5

В чем заключается моя программа совершенствования души?7

ГЛАВА 1

Неделя Воздуха: очищение ментального тела37

День 1 (Воздух). Анализ состояния тела и здоровья....43

День 2 (Воздух). Заключите соглашение со своим телом.....51

День 3 (Воздух). Расчистите пространство для чудес: избавьтесь от хлама.....58

День 4 (Воздух). Что вы думаете о своем теле?63

День 5 (Воздух). Подъем и спад энергии70

День 6 (Воздух). Избавьтесь от мусора внутри себя.....76

День 7 (Воздух). Определите, в чем заключается миссия вашего тела83

ГЛАВА 2

Неделя Воды:очищение эмоционального тела89

День 8 (Вода). Ваше тело верит всему, что вы говорите95

День 9 (Вода). Какой вы на самом деле?100

День 10 (Вода). Что дает вам энергию, а что ее забирает?.....105

День 11 (Вода). Как вы относитесь к своему телу?111

День 12 (Вода). Полный покой117

День 13 (Вода). Чувство благодарности121

День 14 (Вода). Выбор тела.....125

ГЛАВА 3

Неделя Огня:очищение духовного тела131

День 15 (Огонь). Изгнание страха из тела.....134

День 16 (Огонь). Идите на риск, чтобы полюбить себя еще больше140

<i>День 17 (Огонь). Взгляните на теньевую сторону</i>	147
<i>День 18 (Огонь). Научитесь жить настоящим и прощать.....</i>	152
<i>День 19 (Огонь). Не забывайте о смерти, но радуйтесь жизни</i>	158
<i>День 20 (Огонь). Вы — сила.....</i>	164
<i>День 21 (Огонь). Раздуйте огонь творчества.....</i>	171

ГЛАВА 4

Неделя Земли:очищение физического тела	177
<i>День 22 (Земля). Связь с собственным телом.....</i>	180
<i>День 23 (Земля). Очистите тело от токсинов.....</i>	185
<i>День 24 (Земля). Стойте на земле обеими ногами.....</i>	191
<i>День 25 (Земля). Излучайте любовь каждой клеткой своего тела</i>	197
<i>День 26 (Земля). Среда обитания для тела</i>	201
<i>День 27 (Земля). Заложите основы здоровья на будущее</i>	205
<i>День 28 (Земля). Молитвы в танце.....</i>	209

ГЛАВА 5

Заключительное испытание	215
<i>Слова благодарности</i>	219
<i>Об авторе.....</i>	221