



<b>Глава 2</b>	<b>Психологическая и эмоциональная забота о себе .....</b>	<b>43</b>
	Устанавливаем цели заботы о себе .....	44
	Карта желаний как инструмент заботы о себе ..	44
	Аффирмации.....	47
	Начинаем день с заботы о себе.....	50
	Поиск себя настоящей.....	52
	Аффирмации на обретение себя настоящей .....	54
	Упражнения с дневником.....	56
	Заклинания для преодоления стресса.....	61
	Помощь в организации и планировании.....	66
	Замедляемся и балуем себя.....	71
	Очищаем энергию .....	73
	Откройте для любви.....	74
	Делаем мешочек с сокровищами .....	76
	Будьте готовы принять неудачу .....	79
	Находим равновесие .....	82
	Принимаем предел своих возможностей .....	84
	Борьба с депрессией.....	86
	Польза отключения.....	90
	Устанавливаем границы.....	92
	Заботимся о внутреннем ребенке .....	95
	Предметы комфорта .....	96
	Забота о себе на рабочем месте .....	97
	Оставайтесь в моменте .....	99

<b>Глава 3</b>	<b>Забота о теле .....</b>	<b>103</b>
	Тело и стресс.....	104
	Не забываем о жидкости.....	105
	Даем отдых глазам.....	107
	Питание как забота о себе.....	107
	Рецепты .....	110
	Польза чая .....	130
	Принимаем ванну и душ с пользой .....	133
	Забота о коже .....	161
	Спокойный сон .....	166
	Дневной сон и его альтернативы .....	167
<b>Глава 4</b>	<b>Забота о духе .....</b>	<b>172</b>
	Духовная забота о себе .....	173
	Боги .....	174
	Животные.....	178
	Подношения .....	181
	Духовная община .....	182
	Открытие духовных убеждений .....	183
	Ритуалы на каждый день.....	189
	Молитвы.....	193
	Медитация .....	196
	Чай для медитации .....	205
	Благовония для медитаций .....	209
	Четки для молитвы и медитаций .....	212

Соединяемся с природой .....	221
Энергии разных времен года.....	226
Творческая забота о себе.....	229
Музыка .....	235
Смена времен года и прикладное искусство .....	241
Как можно развить креативность.....	247
Ткачество.....	248
<b>Глава 5 Забота о доме .....</b>	<b>256</b>
Создаем комфорт .....	256
Беспорядок в комнате — беспорядок в энергии .....	258
Поддержание порядка в доме .....	259
Баланс стихий .....	259
Очищение.....	262
Музыка .....	265
Защищаем энергию вашего дома .....	267
Алтари и святилища.....	270
Ароматерапия.....	279
Ароматические смеси для заботы о себе.....	282
Благовония .....	288
Благовонные смеси .....	290
<b>Список литературы .....</b>	<b>293</b>
<b>Алфавитный указатель.....</b>	<b>296</b>