

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ: Быстрый старт 11

Часть 1. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СПИЦЫ ТЕЛА

- СПИЦА 1. Питайтесь правильно. Делайте упор на растительную пищу. Разноцветная еда на борту 35
- СПИЦА 2. Высыпайтесь! И дело не только в температуре спальни 51
- СПИЦА 3. Делайте зарядку. Подходят любые активности! ... 65
- СПИЦА 4. Выбирайте качественные продукты. Здоровье начинается с полки в супермаркете 78
- СПИЦА 5. Пейте больше воды. Время пополнить запасы! 93
- СПИЦА 6. Расслабляйтесь! Не напрягайтесь (совсем) 107

Часть 2. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СПИЦЫ УМА

- СПИЦА 7. Медитация для ума, колеблющегося между «Ом» и «Упс!» 123
- СПИЦА 8. Избавляйтесь от эмоционального багажа — соскакивайте с неудержимых американских горок 136
- СПИЦА 9. Сопоставляйте ценности с действиями. Обед узнают по кушанью, а ум по слушанью 149
- СПИЦА 10. Оставайтесь верны себе — и делайте это с достоинством 162
- СПИЦА 11. Учитесь управлять вниманием: фокус лазера ... 175
- СПИЦА 12. Овладевайте позитивным отношением. Позвольте солнцу взойти! 189

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть 3. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СПИЦЫ ДУХА

СПИЦА 13. Развивайте интуицию. От проходящих иллюзий до четких представлений.....	205
СПИЦА 14. Заведите хобби, которое поднимает настроение. Создайте поток!.....	218
СПИЦА 15. Отдавайте приоритет личностному росту — расширяйте свои познания	232
СПИЦА 16. Обретите связь со своей высшей силой, чтобы получать еще больше энергии	246
СПИЦА 17. Учитесь самовыражению: пробудите свою внутреннюю музу!.....	260
СПИЦА 18. Создавайте близкие отношения. Любовь вдохновляет!.....	273
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Собираем все воедино.....	287
Благодарности	289
Алфавитный указатель	292