

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Глава 1. Темы детства: формирование нашей будущей личности	12
Мое начало	12
Все начинается с детства	15
Мы можем помочь	17
Понимание нашего «внутреннего ребенка»	20
Аффирмации для развития самоуважения	22
Я такая, какая я есть	24
Глава 2. Мудрые женщины	26
Нам предстоит многое сделать и многому научиться	26
Давайте действовать сообща	28
У нас есть возможности для осуществления перемен	30
Возможности безграничны!	31
Любовь к себе есть наиболее важная разновидность любви	34
Любовь многолика	39
Найдите в себе внутренние резервы	43
Пользуйтесь своими сокровищами	47
Я хочу увидеть себя во всем великолепии	55
Глава 3. Здоровое тело, здоровая планета	56
Сад исцеления	56
Моя философия в отношении питания	59

Мой путь к исцелению.....	62
Здоровое питание.....	64
Последите за своей диетой	66
Как справиться с нездоровым аппетитом.....	69
Исцеление от болезней, связанных с питанием.....	71
Зависимость от никотина.....	76
Простуды и лихорадки.....	78
Кандидозы	80
Менопауза.....	81
Чистая прозрачная вода	85
Радость движения	88
Загорать или не загорать	91
Любите свое тело	93
Я исцелилась. Я здорова и невредима	96
 Глава 4. Взаимоотношения в вашей жизни.....	 97
Самые главные взаимоотношения	97
Как создавать здоровые взаимоотношения.....	98
Влияние родителей	100
Утвердитесь в любви к себе.....	103
Найти любовь	105
Конец взаимоотношений	109
Жизнь любит меня, и я чувствую себя в безопасности	 113
 Глава 5. Любите свою работу	 114
Моя первая работа.....	114
Благословите свою работу.....	118
Делайте то, что любите	120

Ваши мысли помогут вам создать прекрасную работу	122
Я чувствую себя безопасно в деловом мире.....	128
Глава 6. Тело... разум... дух!.....	130
Доверяйте своей внутренней мудрости.....	130
Мы можем изменить мир.....	133
Воссоединение посредством медитации.....	136
Как я медитирую.....	141
Глава 7. Великолепная старость.....	145
Мои убеждения о старости.....	145
Мудрая старость.....	146
Учитесь любить себя.....	149
Освобождение от болезни.....	153
Мы можем управлять своим телом.....	156
Страх ограничивает наши возможности.....	157
Как находить и использовать сокровища внутри себя	159
Начните жить заново	162
Несколько слов в адрес сорокалетних.....	165
Верните себе силу.....	167
На что я надеюсь для нашей страны.....	169
Мои поздние драгоценные годы.....	175
Глава 8. Смерть: переход нашей души.....	177
Смерть—это естественная часть жизни.....	177
Преодоление страха смерти.....	178
Время жить и время умирать.....	180
Суть жизни всегда с нами.....	190