

OBSAH

PREDSLOV	7
----------------	---

PRVÁ ČASŤ: ŽIVOTNÁ ISKRA

Úvod k prvej časti: Ako rozdúchat svoju životnú iskru	14
1. kapitola: Drámy, traumy a stres	17
2. kapitola: Prečo si vás dráma vždy nájde ...	25
3. kapitola: Posttraumatická stresová reakcia	38
4. kapitola: Histamín – závislosť a intolerancia	46

DRUHÁ ČASŤ: AKO ZNOVA ROZDÚCHAŤ SVOJU ŽIVOTNÚ ISKRU

Úvod k druhej časti: Rovnováha jin a jang	56
5. kapitola: Zbavte sa stresu.....	59
6. kapitola: Rozdúchajte svoju životnú iskru vhodným jedlom.....	76
7. kapitola: Vplyv životného prostredia	89
8. kapitola: Prírodná úlava od stresu, depresie a úzkosti.....	98
9. kapitola: Joga	109
10. kapitola: Nájdite si podporu	118

**TRETIA ČASŤ: AKO SI UDRŽAŤ ŽIVOTNÚ ISKRU
V SPOLUČNOSTI DRUHÝCH**

Úvod k tretej časti: Spojenie s druhými	124
11. kapitola: Aký pocit máte z druhých?	126
12. kapitola: Svojich priateľov si dobre vyberajte	136
13. kapitola: Partnerské vzťahy	147
14. kapitola: Ako byť sám sebou v rodine ..	157
15. kapitola: Rozvoj zdravých vzťahov	167
Doslov: Od stresu k strečingu	172
O autorke	175