

# Spis treści książki

## WSTĘP

### ROZDZIAŁ I

#### **Poznajcie moją historię, czyli dlaczego opowiadam o Zdrowej Nadziei**

- 1.1. Historia mojej choroby
- 1.2. Przyczyny chorób oraz innych problemów utrudniających bycie szczęśliwym
- 1.3. Przemień bunt i niezgodę w akceptację siebie. Zaczynaj zmiany!

### ROZDZIAŁ II

#### **Samouzdrowienie. Uwierz w swoją moc twórczą, czyli holistyczne podejście do zdrowia**

- 2.1. Zdrowie ciała
- 2.2. Równowaga umysłu i serca – żyj **tu i teraz**
- 2.3. Przetrwaj kryzysy, czyli jak nie dać się *ego*

### ROZDZIAŁ III

#### **Formalne ćwiczenia medytacyjne**

- 3.1. Przykłady ćwiczeń medytacyjnych według Jona Kabat-Zinna
- 3.2. Apteka dla duszy, czyli przykładowe lekarstwa w formie medytacji według Osho
- 3.3. Ćwiczenia z zakresu qigong, tai chi, jogi, a także Calligraphy Health System

### ROZDZIAŁ IV

#### **Magia biegania**

- 4.1. Jak zacząć biegać
- 4.2. Różne etapy na biegowej ścieżce
- 4.3. Biegowe *mindfulness*, czyli o biegowej mocy uzdrawiania życia

### ZAKOŃCZENIE

## Zawartość bezpłatnego fragmentu do pobrania

- 1) O autorce
- 2) Streszczenie
- 3) Podziękowania
- 4) Cytaty pełne nadziei i miłości
- 5) Wstęp
- 6) Rozdział I
  1. Poznajcie moją historię, czyli dlaczego opowiadam o Zdrowej Nadziei
    - 1.1 Moja historia choroby
- 7) Spis treści książki

