

Indice

<i>Introduzione</i>	5
1. Lascia uno spazio per respirare	19
2. Una cultura del mangiare e del bere	29
3. Il digiuno – ciò che purifica corpo e anima	37
4. Vivere in un ritmo equilibrato	44
5. Sonno e veglia	60
6. Quello che il corpo elimina	69
7. L'aggressività, fonte di energia	79
8. Sessualità – forza vitale integrata	89
9. Relazioni – vita che scorre verso l'altro	97
10. Malattia – ascolta il tuo corpo!	105
11. Attento alle emozioni!	117
12. Trasforma la tua paura	129
13. Aggiungi gioia alla tua vita!	140
<i>Conclusione</i>	153
	159