

# OBSAH

<i>Předmluva Deana Ornise, M.D.</i> .....	5
<i>Úvod</i> .....	12
<i>Nastoupení cesty</i> .....	17
1. cvičení: Strhněte zed' .....	21
2. cvičení: Štíhlé já, seznam se se svým neštíhlým já .....	31
3. cvičení: Postavte si oltář .....	42
4. cvičení: Vyvolejte své pravé já .....	56
5. cvičení: Navažte láskyplný vztah k jídlu .....	68
6. cvičení: Posilujte vztah s dobrým jídlem .....	79
7. cvičení: Milujte své tělo .....	86
8. cvičení: Podrobte se Bohu .....	94
9. cvičení: Buďte ve svém těle doma .....	101
10. cvičení: Vysvěťte své tělo .....	112
11. cvičení: Upevněte změny rituálem .....	123
12. cvičení: Zavažte se sami sobě .....	131
13. cvičení: Vnímejte své pocity .....	141
14. cvičení: Nebraňte se bolesti .....	152
15. cvičení: Vystupte ze zóny samoty .....	158
16. cvičení: Disciplína a učednictví .....	167
17. cvičení: Odpusťte sobě i druhým .....	178
18. cvičení: Mějte v úctě nastoupenou cestu .....	187
19. cvičení: Znovuzrození v pravé podobě .....	198
20. cvičení: Chirurgie duše .....	210
21. cvičení: Briliant vašeho těla .....	215
<i>Stránky deníku pro Školu hubnutí</i> .....	223
<i>Poděkování</i> .....	228
<i>O autorce</i> .....	230