

# Obsah

Předmluva .....	7
<b>ČÁST PRVNÍ: Životní jiskra</b>	
Úvod k první části: Jak rozdmýchat svou životní jiskru .....	15
Kapitola první: Drama, trauma a stres .....	19
Kapitola druhá: Proč si vás drama vždycky najde .....	29
Kapitola třetí: Posttraumatická stresová reakce .....	43
Kapitola čtvrtá: Histamin – závislost a intolerance.....	53
<b>ČÁST DRUHÁ: Jak opět rozdmýchat svou životní jiskru</b>	
Úvod k druhé části: Rovnováha jin a jang.....	63
Kapitola pátá: Zbavte se stresu .....	67
Kapitola šestá: Rozdmýchejte svou životní jiskru jídlem .....	83
Kapitola sedmá: Vliv životního prostředí.....	97
Kapitola osmá: Přírodní úleva od stresu, deprese a úzkosti.....	107
Kapitola devátá: Jemná a restorativní jóga .....	121
Kapitola desátá: Najděte si podporu .....	133

<b>ČÁST TŘETÍ: Jak si udržet životní jiskru ve společnosti druhých lidí</b>	
Úvod k třetí části: Spojení s ostatními .....	141
Kapitola jedenáctá: Jaký pocit máte z ostatních lidí? .....	143
Kapitola dvanáctá: Své přátele si dobře vybírejte .....	155
Kapitola třináctá: Probuzení partnerských vztahů.....	167
Kapitola čtrnáctá: Jak být sami sebou s rodinnými příslušníky .....	177
Kapitola patnáctá: Pěstování zdravých vztahů.....	187
Doslov: Od stresu ke strečinku .....	193
Bibliografie.....	197
Rejstřík.....	217