

Περιεχόμενα

Όροι που πρέπει να γνωρίζουμε	13
Εισαγωγή	21
Πρόλογος	25

ΤΟ ΠΡΩΙ

Πρωινό ξύπνημα

Καταγράψτε τα όνειρά σας!	30
Ένα γλυκό ξύπνημα	31
Διαμορφώστε τις πρώτες σας σκέψεις	34
Καλλιεργήστε την αισιοδοξία!	35
Αρχίστε τη μέρα σας με ένα ποτήρι νερό!	38

Πρώτες κινήσεις πριν από το πρόγευμα

Ξυπνήστε τη ζωτική σας ενέργεια από τα πρώτα λεπτά!	39
Ανοιχτείτε στη ζωή χάρη στο τσι γκονγκ!	44
Μιμηθείτε τα ιερά ζώα!	52
Δυναμώστε τους μύς σας χωρίς να πονέσετε!	59

Η πρωινή περιποίηση

Τρία τονωτικά μασάζ	68
Σχολαστικός καθαρισμός του στόματος	75
Η καθημερινή περιποίηση του προσώπου	76
Διάφορα είδη μασάζ	78
Το τονωτικό ντους, μια στιγμή ευτυχίας	82

ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΜΕΡΑ

Προετοιμασία για μια καλή μέρα 85

Στο δρόμο για τη δουλειά

Περπατήστε με ζωνρό βήμα! 88

Χρησιμοποιήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς
για να τονώσετε τους μυς σας και να χαλαρώσετε 89

Στη διάρκεια της μέρας

Πίνετε υγρά για να ενυδατωθείτε 92

Νικήστε το στρες στην καθημερινότητά σας 93

Μικρή σιέστα, μεγάλη χαλάρωση! 97

Σμιλέψτε τη γραμμή σας χωρίς να το σκέφτεστε 99

Ξαναβρείτε τη σταθερότητά σας 102

Στη δουλειά

Γυμνάστε τους μυς σας ήπια! 105

Καθιερώστε τις παύσεις 110

Πώς να είστε αποτελεσματική 118

Φροντίστε τα γεύματά σας!

Να τρώτε σωστά: μερικοί κανόνες 123

Προτιμήστε τα τρόφιμα εποχής! 127

Αφιερώστε σε κάθε γεύμα 10 λεπτά παραπάνω
για να χαλαρώσετε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά! 132

Κάντε το γεύμα μια γιορτή!. 135

Ανακαλύψτε τις παλιές καλές συνταγές με βάση
τα όσπρια! 137

ΤΟ ΒΡΑΔΥ

Επιστρέφοντας στο σπίτι

Αποβάλετε την ένταση γλυκά! 140

Ώρα για χαλάρωση!	143
Πλησιάστε τους άλλους	146
Πριν πάτε για ύπνο	
Τα μασάζ που κάνουν καλό.	150
Καταπραϋντικές φροντίδες	153
Κρατήστε ημερολόγιο	155
Πώς να αφήνεστε γλυκά στην αγκαλιά του Μορφέα	
Νίντρα γιόγκα, μια πρακτική που διευκολύνει τον ύπνο.	156
Μερικά κόλπα για να κοιμάστε καλύτερα!	159
Τυλιχτείτε στο πέπλο της νύχτας	161
ΟΤΑΝ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΔΕΝ ΠΑΝΕ ΚΑΛΑ	
Βάλτε φρένο στο άγχος!	163
Αχ, το κεφάλι μου!	
Οι κινήσεις που ανακουφίζουν	169
Οι συνταγές που καταπραϋνούν	174
Κακή διάθεση.	176
Θύμα του θυμού	
Κινήσεις που κατευνάζουν	178
Συμπεριφορές που ηρεμούν	181
Πεσμένο νηθικό	
Συμπεριφορές που παρηγορούν	182
Κινήσεις που τονώνουν	183
Ασκήσεις που αναζωογονούν	184
Όταν έχουμε πολλά στην πλάτη μας!	186

Κομμάρες

Κινήσεις που δυναμώνουν	192
Συνταγές για τόνωση	196

Σε περίπτωση δυσκοιλιότητας

Οι κινήσεις που απελευθερώνουν	198
Συνταγές καταπολέμησης.	200

Όταν ο ύπνος σάς αντιστέκεται

Κινήσεις που σας προετοιμάζουν για ύπνο	202
---	-----

Πόνος στην κοιλιά

Οι κινήσεις που χαλαρώνουν	207
--------------------------------------	-----

Τα γιατροσόφια των γιαγιάδων μας για συνηθισμένους πόνους

209

ΑΣ ΤΟ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ

Το Σαββατοκύριακο

Συνδυάστε το πρόσκαιρο με το ευχάριστο!	216
Κουνηθείτε στο ρυθμό του χούλα χουπ	217
Παλιά μυστικά ομορφιάς	219
Για χέρια πιο απαλά, πιο ανάλαφρα!	222
Για τη σύσφιξη του προσώπου	224
Επιδοθείτε στις αγαπημένες σας ασχολίες	230
Ένα πιο όμορφο και φροντισμένο περιβάλλον!	232

Σε διακοπές

Επιλέξτε το πρωτόγνωρο	235
Με το μολύβι στο χέρι	238

Στη διάρκεια ενός μακρινού ταξιδιού

Στο αεροπλάνο ή στο τρένο	240
Στο αυτοκίνητο	241

Ιδέες για ένα ερωτικό ραντεβού	
Χαλαρώστε, μπορεί να βοηθήσει.	243
Πριν να βγείτε	
Μαλακώστε τις γραμμές του προσώπου σας	245
ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΠΟΤΕ	
Να είστε φίλη με τον εαυτό σας, όπως λένε οι Θιβητιανοί	247
Εκφράστε τα συναισθήματά σας	251
Υποδεχτείτε την παιδική σας ψυχή.	253
Απελευθερώστε την ποιήτρια που βρίσκεται μέσα σας!	257
Ένα πράγμα τη φορά	259
Η σχέση με τους άλλους στο κέντρο της ζωής σας	260
Ευχαριστηθείτε καθετί που κάνετε	264
Προστατέψτε την περιοχή σας και σεβαστείτε την περιοχή των άλλων	265
ΟΣΟ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ	
Όχι στη ρουτίνα!	267
Φιλοσοφήστε!	269
Ίσια το κορμί!	271
Οι μικρές καθημερινές χαρές	274
Στα όρια της υπερβολής	275
Καλλιεργήστε τη μνήμη σας	279
Συλλογιστείτε	282
ΟΙ ΕΠΟΧΕΣ	
Χαρείτε τις όμορφες μέρες	
Πρόγραμμα για ανάλαφρα πόδια!	285
Συνταγές για να νιώσετε ανάλαφρη	290
Διατηρήστε την κοιλιά σας επίπεδη!	292

Απολαύστε το σφρίγος σας!	297
Γιατροσόφια για τις καλοκαιρινές ενοχλήσεις.	298
Για να περάσετε έναν ευχάριστο χειμώνα	
Έτοιμη για την αλλαγή της εποχής!	300
Τα αντανακλαστικά που σας κρατούν σε φόρμα	302
Ευχαριστίες	305
Βιβλιογραφία	309