

Spis treści

Wstęp	9
1. Radykalna zmiana diety	19
2. Przejmowanie kontroli nad stanem swojego zdrowia	47
3. Podążanie za głosem intuicji	73
4. Zioła i suplementy	99
5. Uwalnianie stłumionych emocji	125
6. Potęgowanie pozytywnych emocji	153
7. Przyjmowanie wsparcia społecznego	179
8. Pogłębianie więzi duchowej	201
9. Silna motywacja do życia	235
Podsumowanie	255
Podziękowania	263
Polecana literatura	267
Przypisy	271
Informacje o autorce	286