

# SPIS TREŚCI

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Wprowadzenie do praktyki .....       | 9   |
| Medytacje, mantry i mudry .....      | 13  |
| O pozycjach jogicznych .....         | 17  |
| <br>Każdy dzień jest wyjątkowy ..... | 21  |
| Niedziela – dzień Słońca .....       | 23  |
| Poniedziałek – dzień Księżyca .....  | 37  |
| Wtorek – dzień Marsa .....           | 51  |
| Środa – dzień Merkurego .....        | 63  |
| Czwartek – dzień Jowisza .....       | 77  |
| Piątek – dzień Wenus .....           | 91  |
| Sobota – dzień Saturna .....         | 105 |
| <br>Siedem magicznych tygodni .....  | 119 |
| Tydzień 1 – Organizacja .....        | 121 |
| Tydzień 2 – Skupienie .....          | 123 |
| Tydzień 3 – Twórczość .....          | 125 |
| Tydzień 4 – Analiza .....            | 127 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Tydzień 5 – Hojność . . . . .     | 129 |
| Tydzień 6 – Świątowanie . . . . . | 131 |
| Tydzień 7 – Duchowość . . . . .   | 133 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Podsumowanie. Fazy życia . . . . .        | 135 |
| Indeks pozycji jogicznych . . . . .       | 137 |
| Korespondencje dla dni tygodnia . . . . . | 147 |
| O autorce . . . . .                       | 149 |