

Spis treści

Od autorki	11
Wstęp	13

CZĘŚĆ 1

Wschód: Za nowy początek!

1. Poszukiwanie swojej drogi	27
Praktyka powrotu do korzeni #1: Zorientuj się w swoim położeniu	49
2. Zmiana kierunku wiatru	52
Praktyka powrotu do korzeni #2: Medytacja – <i>Limpia</i> „Ruch wiatru”	72
3. <i>Susto</i> czy <i>ser</i> ?	76
Praktyka powrotu do korzeni #3: <i>Susto</i> czy <i>ser</i> ? – Analiza sygnałów z ciała	95

CZĘŚĆ DRUGA

Północ: Pora poznać rodzinę

4. Nakrywanie do stołu	101
Praktyka powrotu do korzeni #4: Napisz list do przodków	122

Praktyka powrotu do korzeni #5: Przywoływanie przodków – medytacja	124
5. Z matki na córkę	126
Praktyka powrotu do korzeni #6: Przygotuj tradycyjną potrawę	143
<i>Chileatole</i> – przepis Lupe	145
6. Dymiące zwierciadło	146
Praktyka powrotu do korzeni #7:	
<i>Baño</i> : uzdrawiająca kąpiel	165

CZĘŚĆ TRZECIA

**Zachód: Jak sobie to wszystko odpuścić,
tym razem naprawdę**

7. Skompletowanie swojej apteczki	169
Praktyka powrotu do korzeni #8: Jaki jest twój <i>don</i> ?	187
Praktyka powrotu do korzeni #9: Połącz się z energią słońca	189
8. Odzyskiwanie własnej wartości	191
Praktyka powrotu do korzeni #10: Uszanuj swoje pięćdziesiąt dwa procent	212
9. Powracanie do własnego ciała	214
Praktyka powrotu do korzeni #11: Cztery ścieżki wiodące do poczucia zakorzenienia	235

CZĘŚĆ CZWARTA

Południe: W stronę ognia

10. Śladem kolibra	241
Praktyka powrotu do korzeni #12: Medytacja kolibra	256

11. Nie ma to jak w domu	259
Praktyka powrotu do korzeni #13: Przywołaj siebie z powrotem	275
12. Zapuszczanie korzeni, aby wzrastać	277
Praktyka powrotu do korzeni #14: Rytuał łagodnego samowybaczania	295

CZĘŚĆ PIĄTA

Piąty kierunek: Wszystko łączy się w całość

13. Nowa pieśń kwiatów	299
Praktyka powrotu do korzeni #15: Napisz nową pieśń kwiatów	316
Podziękowania	317