

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa: dr Rüdiger Dahlke</i>	13
<i>Przedmowa: dr Florian Ploberger</i>	17
<i>Przedmowa: dr Wilfried Rappenecker</i>	21
I. MERIDIANY – MAPY DUSZY	23
W poszukiwaniu kompleksowego dobrostanu	23
Zasada meridianów: tak toczy się życie	26
Na tropie meridianów: jak je należy rozumieć	28
Meridiany to ucieleśnione zasady życiowe	29
Energia: skuteczność od wewnątrz	32
Meridiany jako mapa duszy	35
Od czytania do pisania: czego mogą nas nauczyć meridiany	37
II. EWOLUCJA MERIDIANÓW	39
O rozbiciu żagłówki i życiu na wyspie: hierarchia potrzeb według Masłowa	39
Krótką historią rodzinną: jak przebiega rozwój meridianów	41
Krzywa Wieża w Pizie: o wgnieceniach w życiorysie	44
Jak meridiany i zasady życiowe nabierają mocy	45

III. ZASADY ŻYCIOWE MERIDIANÓW	47
MERIDIAN PŁUCA: WIELKIE „TAK” DLA ŻYCIA	49
Meridian płuca a ciało	52
Meridian płuc a psychika	59
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu płuca	63
Przebieg meridianu płuca	64
Kluczowe strefy ciała	66
MERIDIAN JELITA GRUBEGO: SIŁA „NIE”	69
Meridian jelita grubego a ciało	72
Meridian jelita grubego a psychika	77
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu jelita grubego	82
Przebieg meridianu jelita grubego	84
Kluczowe strefy ciała	86
MERIDIAN ŻOŁĄDKA: SZTUKA POLOWANIA	89
Meridian żołądka a ciało	92
Meridian żołądka a psychika	98
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu żołądka	103
Przebieg meridianu żołądka	104
Kluczowe strefy ciała	106
MERIDIAN ŚLEDZIONY: PRAMATKA I ŚRODEK	111
Meridian śledziony a ciało	114
Meridian śledziony a psychika	119
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu śledziony	123

Przebieg meridianu śledziony	124
Kluczowe strefy ciała	126
PIERWSZA RODZINA MERIDIANÓW	129
MERIDIAN SERCA: NAMIĘTNY CESARZ	135
Meridian serca a ciało	138
Meridian serca a psychika	144
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu serca	150
Przebieg meridianu serca	151
Kluczowe strefy ciała	153
MERIDIAN JELITA CIENKIEGO:	
ROZDZIELAJĄCA PRZEJRZYSTOŚĆ	155
Meridian jelita cienkiego a ciało	158
Meridian jelita cienkiego a psychika	163
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu jelita cienkiego	169
Przebieg meridianu jelita cienkiego	171
Kluczowe strefy ciała	173
MERIDIAN PĘCHERZA MOCZOWEGO:	
AKTYWNOŚĆ, OCZYSZCZENIE I REGENERACJA	177
Meridian pęcherza moczowego a ciało	180
Meridian pęcherza moczowego a psychika	185
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu pęcherza moczowego	189
Przebieg meridianu pęcherza moczowego	191
Kluczowe strefy ciała	193

MERIDIAN NERKI: ROZWIJANIE POTENCJAŁU	197
Meridian nerki a ciało	200
Meridian nerki a psychikę	206
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu nerki	211
Przebieg meridianu nerki	212
Kluczowe strefy ciała	214
 DRUGA RODZINA MERIDIANÓW	 217
 MERIDIAN OSIERDZIA: MINISTER RADOŚCI	 221
Meridian osierdzia a ciało	223
Meridian osierdzia a psychikę	229
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu osierdzia	235
Przebieg meridianu osierdzia	236
Kluczowe strefy ciała	238
 MERIDIAN POTRÓJNEGO OGRZEWACZA:	
KOORDYNACJA I HOMEOSTAZA	241
Meridian potrójnego ogrzewacza a ciało	244
Meridian potrójnego ogrzewacza a psychikę	250
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu potrójnego ogrzewacza	255
Przebieg meridianu potrójnego ogrzewacza	257
Kluczowe strefy ciała	258
 MERIDIAN PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO:	
ZDETERMINOWANY GENERAL	261
Meridian pęcherzyka żółciowego a ciało	264
Meridian pęcherzyka żółciowego a psychikę	270

Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu pęcherzyka żółciowego	275
Przebieg meridianu pęcherzyka żółciowego	276
Kluczowe strefy ciała	278
MERIDIAN WĄTROBY: KREATYWNY WOLNY DUCH	281
Meridian wątroby a ciało	284
Meridian wątroby a psychika	290
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu wątroby	295
Przebieg meridianu wątroby	296
Kluczowe strefy ciała	298
TRZECIA RODZINA MERIDIANÓW	301
PRAKTYKA: ZACZNIJ JUŻ TERAZ!	323