
TURINYS

PRABUDIMAS

Įvadas 7

1

KETINIMAI

Padarykime vietas 17

2

PUSIAUSVYRA

Sukurkime tobulą paletę 49

3

ENERGIJA

Kaip suprasti zonas ir tėkmę 103

4

VEIKSMAS

Kaip viskuo pasirūpinti 143

5

SVEIKI!

Pirmas ģspūdis labai svarbu 165

6

HARMONIJA

Padarykime vietas atgauti jēgas 181

7

DĒKINGUMAS

Patys nusprēskime, kas bus namų širdis 203

8

POILSIS

Pagiriamasis žodis miegui 241

9

PUOSELĒJIMAS

Baigiamieji potėpiai 275

SUSITAIKYMAS

Išvados 301