

INDICE

PREFAZIONE.....	6
PERCHÉ DIECI GIORNI VEGETARIANI	9
L'ORO DELLA TERRA	11
UNA CUCINA ALCHEMICA.....	12
Il potere dei quattro elementi.....	12
Le frequenze dei raggi colorati.....	15
GLI INGREDIENTI.....	17
SPACE CLEARING: PULIZIE DOMESTICHE.....	23
LE DIECI PRATICHE E DIECI RICETTE	26
PRIMO GIORNO: LO STATO DI GRAZIA	28
Pratica 1. Il fiume.....	29
SECONDO GIORNO: LA GIOIA.....	32
Pratica 2. I colori	32
TERZO GIORNO: LA GRATITUDINE.....	36
Pratica 3. Dico grazie a ogni cosa.....	37
QUARTO GIORNO: L'ILLUSIONE DELL'EGO	40
Pratica 4. La pace nel corpo	41
QUINTO GIORNO: IL RISVEGLIO	44
Pratica 5. Il respiro.....	45
DIY.....	48
DIY PER LO SPIRITO: LA MEDITAZIONE.....	53
Come meditare: la mia personale esperienza.....	54
DIY PER IL CORPO: LE RICETTE	55

Dieci giorni con tè e tisane	66
DIY PER L'ANIMA: IL TÈ CON I FIORI	72
Come creare un'essenza floreale	74
SESTO GIORNO: IL PERDONO	76
Pratica 6. La preghiera	77
SETTIMO GIORNO: LA COMPASSIONE	80
Pratica 7. L'unione di cielo e terra	80
OTTAVO GIORNO: GLI ANGELI	84
Pratica 8. Chiedi e ti sarà dato	85
NONO GIORNO: LA VOCE DELLA NATURA	88
Pratica 9. Iniziamo a coltivare	88
DECIMO GIORNO: LA VISIONE	92
Pratica 10. La famiglia d'anime	93
I MIEI DIECI GIORNI VEGETARIANI	97
COLAZIONE	102
PRANZO E CENA	108
PRANZI D'ASPORTO (PIC-NIC E SCHISCETTE)	128
MERENDA	138
QUALCHE APERÒ	142
DOLCI	146
TISANE DOPOCENA	152
RINGRAZIAMENTI. LA CONDIVISIONE DI UN SOGNO	157
INDICE DELLE RICETTE	158