

OBSAH

1. KAPITOLA

VNITŘNÍ SVĚTLO	9
OSVÍCENÍ.....	10
NIC K MÁNÍ	11
DOBRÁ ZPRÁVA	12
OSVÍCENÍ NENÍ NIC ZVLÁŠTNÍHO.....	13
ODSTRANĚNÍ PŘEKÁŽEK.....	14
ZHROUCENÍ ILUZÍ	15
PRAVDA	16
VYPROSTĚTE SE ZE SVÝCH SÍTÍ	17
VNITŘNÍ CESTA	19
MYSL JE SVĚTLÁ.....	22
VRÁTNÝ.....	24
FYZICKÉ A DUCHOVNÍ SVĚTLO	25
PODMÍNKY.....	27
PROSTOTA	28
Cvičení 1: SOUCITNÉ SEBEPŘIJETÍ.....	29
Cvičení 2: SÍLA NEVĚDĚNÍ.....	31

2. KAPITOLA

ODMASKOVÁNÍ	33
NAJÍT ŘEKU	34
VZDEJTE SE	36
EMOCIONÁLNÍ TĚLO	38
Cvičení 3: PROCITOVÁNÍ POCITŮ	40
POPÍRÁNÍ NENÍ ŘEKA.....	42
SPOJENÍ HLAVY A SRDCE.....	45
AUTENTICNOST.....	48
Cvičení 4: MLUVIT PRAVDU	51

3. KAPITOLA

ŽÍT V PŘÍTOMNOSTI	55
PŘÍTOMNOST	56
Cvičení 5: KRÁČET ZA TRAKAŘEM.....	61
PSYCHOLOGICKÝ ČAS.....	63
BEZČASOVOST	65
Cvičení 6: SABAT.....	66

4. KAPITOLA

VDĚČNOST A CHVÁLA.....	67
AŽ SE DAR UKÁŽE	68
DĚKOVÁNÍ.....	69
VŠE JE DOBRÉ	71
Cvičení 7: VDĚČNOST ZA TO, CO JE.....	73

5. KAPITOLA

SVĚTLO V DRUHÝCH	75
NĚCO NENÍ V POŘÁDKU?	76
JINÁ TEORIE.....	77
VÝZVY	78
JAK VIDÍTE DRUHÉ.....	80
NASTAVIT DRUHOU TVÁŘ.....	81
Cvičení 8: HLEDÁNÍ HITLERA.....	83
ČELIT SVÉMU STRACHU.....	85
Cvičení 9: VIDĚT VE SVĚTLE.....	87
VINEN ČI NEVINEN	88
SEBEUKŘIŽOVÁNÍ.....	89
Cvičení 10: NEUBLIŽOVAT	91
KDYŽ NE TEĎ, TAK KDY?	92
LÁSKA, NE SOUHLAS.....	94

6. KAPITOLA

VÁŠ VLASTNÍ ŽIVOT	97
ZBAVIT SE OČEKÁVÁNÍ	98
SMÍŘENÍ	102

Cvičení č. 11: NEHLEDAT CHYBY.....	104
POUČIT SE Z MINULOSTI	106
ZŮSTAT VE VLASTNÍM ŽIVOTĚ.....	108
Cvičení 12: RESPEKTOVAT PŘIMĚŘENĚ HRANICE	110
NENÍ TO NIČÍ VINA.....	112
Cvičení 13: ŽAL A ODPOUTÁNÍ SE.....	114
JAK SE STAVÍTE K ŽIVOTU.....	116

7. KAPITOLA

SRDCE UZDRAVENÍ	119
ZODPOVĚDNOST, NE VINA.....	120
POKAŽENÝ – NEPOKAŽENÝ.....	123
Cvičení 14: HLEDÁNÍ CELISTVOSTI.....	126
VNITŘNÍ SVATYNĚ	128
Cvičení 15: ZTIŠIT SE A NASLOUCHAT	130
PROBUZENÍ.....	132

8. KAPITOLA

TANČÍCÍ DUŠE	135
VZTAH JAKO DUCHOVNÍ CESTA.....	136
NEMÁTE JEŠTĚ DOST KOUKÁNÍ DO ZRCADLA?	139
Cvičení 16: PŘIJMOUT PARTNERA TAKOVÉHO, JAKÝ JE.....	144
PEČOVAT O VZTAH.....	146
Cvičení 17: KAŽDODENNÍ OČISTA A KOMUNIKACE	147
SDÍLENÉ VEDENÍ A ZKUŠENOSTI.....	152
UCHOVAT SI KOUZLO.....	155

9. KAPITOLA

CVIČENÍ NECVIČENÍ	157
CVIČTE SE V NECVIČENÍ.....	158
Cvičení 18: NECVIČENÍ.....	160