

Obsah

Předmluva	9
Úvod: Harmonogram uzdravení a proměny	13
Bolest je jako budíček.....	13
Setkání s vlastním stínem	14
Cesta do podsvětí.....	17
Uzdravení zraněného dítěte	19
Skutečné uzdravení a proměna	21
PRVNÍ FÁZE: PROCITNITÍ	
PRVNÍ KROK: Skončujte se popíráním	27
Strategie	28
Sejměte masku.....	29
Maska a stín	30
Vystoupení z ulity	31
Síla uzdravující komunity	32
Vytvoření podpůrné skupiny.....	33
Čtyři způsoby, jak pokračovat v popírání	34
Dva tipy, jak lze bolest naplno procíťit a vypořádat se s ní.....	35
Důležité otázky, které byste si měli položit	35
DRUHÝ KROK: Podívejte se na svůj stín	37
Strategie	38
Projekce a spouštěče	39
Proč je těžké milovat druhé	40
Milujte a přijímejte vlastní stín.....	41
Poučení ze stínu	43
Dívejte se se soucitem	45
Sjednocení stínu a osobnosti.....	46
Otevření Pandořiny skříňky.....	47
Důležité otázky, které byste si měli položit	48
TŘETÍ KROK: Spojte se se svým niterným Já	49
Strategie:	51
Duchovní rozměr vašeho niterného Já.....	51
Světlo za stínem.....	51
Ztotožnění se stínem	53

Práce s niterným Já a vnitřním dítětem	54
Pravda a iluze.....	56
Niterné Já, falešné Já a opravdové Já	59
Splynutí se sebou samým.....	59
Důležité otázky, které byste si měli položit	60
ČTVRTÝ KROK: Přisvojte si své soudy	61
Strategie	62
Soudy vedou k útoku	62
Přisvojte si své soudy.....	64
Odpuštění a náprava	65
Projekce: marný pokus utéct před svým stínem	66
Lpění na vlastních soudech.....	66
Převzetí odpovědnosti.....	67
Experimentální trénink pro Čtvrtý krok	68
Postup při přisvojování si svých soudů	69
Důležité otázky, které bychom si měli položit.....	70
Přechod do Druhé fáze:	
Vnesení světla a lásky do říše stínů	72

DRUHÁ FÁZE: UZDRAVENÍ

PÁTÝ KROK: Uzdravte svá niterná zranění	77
Strategie:	78
Zranění způsobená matkou a zranění způsobená otcem	78
Druhy niterných zranění	79
Niterné přesvědčení	81
Reaktivní vzory chování	84
Proč afirmace nezmění naše niterné přesvědčení	87
Zranění zděděná po předcích: porozumění koloběhu zneužívání.....	89
Důležité otázky, které byste si měli položit.....	90
ŠESTÝ KROK: Konec koloběhu ubližování	92
Strategie:	93
Oběti a pronásledovatelé.....	93
Jak ukončit koloběh ubližování	93
Sedm kroků v procesu odpouštění	94
Odmítnutí setrvat v roli oběti nebo toho, kdo ubližuje. .	96
Dejte vale studu a obviňování.....	98

Převzetí odpovědnosti za vlastní uzdravení	99
Projevení lásky vnitřnímu dítěti	100
Důležité otázky, které byste si měli položit	102
SEDMÝ KROK: Skončujte se vzory zrazování	
sebe sama	103
Strategie	105
Vzory dominance, submisivity,	
pasivní agresivity a úniku	105
Snaha vyhovět druhým	106
Archetypy zrazování sebe sama.....	108
Obránce, Oběť a Mistr úniku	109
Nadměrně/nedostatečně chráněné dítě	111
Podosobnosti falešného Já	113
Vezměte svůj život do vlastních rukou	114
Důležité otázky, které byste si měli položit	117
OSMÝ KROK: Odložte své falešné Já.....	118
Strategie	119
Osoba Krista, povaha Buddhy, princip tao	123
Dobrá zpráva.....	124
Důležité otázky, které byste si měli položit	126
Přechod do Třetí fáze: Jak přestát duchovní krizi	128

TŘETÍ FÁZE: NAČERPÁNÍ SÍLY

DEVÁTÝ KROK: Využívejte své nadání a dary	135
Strategie	136
Respektování sebe sama ve všech ohledech	137
Duševní/citové bloky	139
Napojte se na své touhy	141
Uzdravení s otcem.....	143
Přirozené vlohy a experimentální dary	145
Důležité otázky, které byste si měli položit	147
DESÁTÝ KROK:	
Pěstujte pozitivní, rovnocenné vztahy s druhými ...	149
Strategie	150
Dva typy obohaceného vztahu.....	153
Přechod od milostného vztahu k plnohodnotnému	
svazku	155

Varovné příznaky	157
Zvykněte si sobě i partnerovi/ce odpouštět	160
Jedenáct základních pravidel pro vybudování šťastného vztahu	162
Důležité otázky, které byste si měli položit	164
JEDENÁCTÝ KROK: Následujte své srdce	166
Strategie	168
Přestaňte racionalizovat a uvažujte srdcem	168
Odlišný způsob života.....	169
Nechat se unášet vesmírným proudem	171
Život opravdového Já ve světě	173
Dvanáct zásad, jež vám pomohou udržet ve vašem životě lásku	175
Důležité otázky, které byste si měli položit	176
Mistrovská modlitba k Duchu	177
DVANÁCTÝ KROK:	
Dodávejte sílu k procitnutí a uzdravení	183
Strategie	184
Vařte v omáče. Odložte své ego.....	184
Když je student připraven.....	185
Váš Dům uzdravení	188
Sedm duchovních poznatků.....	190
Důležité otázky, které byste si měli položit	191
EPILOG: Konec je pouhý začátek	193
O AUTOROVI	195