

# Obsah

## PRVNÍ ČÁST

<b>Láska, rodina, děti – co může být důležitější? .....</b>	<b>11</b>
<b>První kapitola: Jak si lze vytvořit samotu .....</b>	<b>12</b>
Strach a pochybnosti .....	12
Jak se zbavit strachu? .....	14
Nevědomé výhody .....	15
Nízké postavení v systému hodnot .....	17
Nekorektní objednávka .....	19
Snížené sebehodnocení .....	19
Soustředění pozornosti .....	21
<b>Druhá kapitola: Měníme negativní přesvědčení na pozitivní .....</b>	<b>25</b>
Tři kroky k vědomé svobodě .....	27
Žijeme a pracujeme na sobě .....	31
<b>Třetí kapitola: Typické výchovné procesy v rodině .....</b>	<b>33</b>
Samota .....	33
Je možná změna? .....	35
Jiné idealizace .....	36
Vzájemné vychovávání v rodině .....	38
Proč se protiklady přitahují .....	41
Láska .....	41
Předpovídání budoucího partnera .....	43
Vědomý výběr manžela či manželky .....	44
Konflikt – proces předání energie .....	45
Konflikt – bránění svých ideálů .....	47
Jak se chovat během konfliktu .....	47
Darujme energii soucitu .....	48
Přejme člověku to, co potřebuje! .....	49
Sebehodnocení idealizace rodiny .....	51
Nic nepředěláváme .....	55
Začněme pracovat na sobě .....	56
Souhrn .....	57
<b>Čtvrtá kapitola: Děti a typické výchovné procesy .....</b>	<b>59</b>
Typické příklady ničení idealizace rodičů .....	60
Dítě je samostatná osobnost .....	62
Co nás dítě učí .....	63
Bezdětnost .....	65
Souhrn .....	66

Pátá kapitola: <b>Kontrolujeme své zvířecí pudy</b> .....	<b>67</b>
Instinktivní pudy .....	68
Instinkt pokračování rodu .....	68
Jak se projevuje instinkt u žen .....	69
Jak se instinkt projevuje u mužů .....	71
Všechny chtějí silného muže .....	72
Co dělat? .....	73
Síla vůle .....	73
Pozitivní tvrzení .....	74
Zasmějte se svým instinktům .....	74
Přitahování k silným emocionálním stavům .....	75
Lidé jsou závislí na dřívějším prožívání .....	76
Tabletka proti lásce .....	78
Pracujeme s idealizací kontroly .....	78
Očista od emocionální paměti .....	79
Klín klínem .....	80
Souhrn .....	81
Šestá kapitola: <b>Objednáváme si životního partnera</b> .....	<b>83</b>
Typické chyby při formulování cílů .....	83
Formulace cíle, kterého chceme dosáhnout .....	87
Zadaný muž .....	89
Přejme všem dobro .....	92
Jestliže nevíme, co chceme .....	92
„Vyzkoušení“ všech v okolí .....	93
Oznámení své volby .....	94
Plánujeme vytoužený výsledek .....	95
Nepropáskněte svou šanci .....	97
Souhrn .....	99

## DRUHÁ ČÁST

<b>Práce, peníze a hmotný majetek</b> .....	<b>101</b>
---------------------------------------------	------------

První kapitola: <b>Přestáváme si vytvářet chudobu</b> .....	<b>103</b>
Strach a pochybnosti .....	103
Nevědomá výhoda .....	104
Nízké postavení v systému hodnot .....	106
Co dělat .....	110
Snížené sebehodnocení .....	111
Co dělat .....	114
Co si v životě vybíráme .....	115
Co s tím dělat .....	116
Souhrn .....	117

Druhá kapitola: <b>Vytváříme pozitivní tvrzení na bohatství</b> .....	<b>118</b>
Co dělat s negativními programy .....	119
Co dělat s pozitivními tvrzeními.....	126
Opisování pozitivního tvrzení.....	126
Opakování pozitivního tvrzení v duchu .....	126
Nahrávka.....	126
Opakování pozitivních tvrzení.....	127
Nestačí jen přečíst knihy .....	128
Souhrn .....	129
Třetí kapitola: <b>Typické výchovné procesy s penězi</b> .....	<b>131</b>
Idealizace peněz a hmotných statků .....	131
Idealizace cíle .....	133
Idealizace své nedokonalosti .....	134
Idealizace svých schopností .....	135
Idealizace veřejného mínění .....	137
Idealizace vztahů .....	138
Idealizace kontroly okolního světa.....	140
Každá idealizace může blokovat bohatství.....	141
Co dělat .....	141
Souhrn .....	142
Čtvrtá kapitola: <b>Typické výchovné procesy v práci</b> .....	<b>143</b>
Idealizace práce .....	144
Idealizace materiálních hodnot .....	144
Idealizace moci.....	146
Idealizace důvěry.....	146
Idealizace cíle .....	147
Idealizace vztahů mezi lidmi.....	149
Sebediagnostika úrovně zaplnění sběrače prožitků ..	151
Neidealizujme si své schopnosti.....	154
Předvídání vývoje podnikání .....	155
Lze pomáhat neúspěšnému člověku? .....	156
Jak posoudit sběrač prožitků svého obchodního partnera .....	157
Souhrn .....	158
Pátá kapitola: <b>Typické výchovné procesy u řidičů aut</b> .....	<b>159</b>
Idealizace svých schopností .....	160
Idealizace auta .....	161
Idealizace disciplíny .....	163
Souhrn .....	164
Šestá kapitola: <b>Vytváříme si hmotné zabezpečení</b> .....	<b>165</b>
Příklady nesprávných formulací .....	166
Jasná formulace cíle .....	168
Příklady úspěšných formulací.....	168

Zjištění, co skutečně chceme .....	169
Změna práce .....	170
Rozvoj podnikání .....	171
O kolik žádat .....	172
Co dělat dále .....	173
Souhrn .....	174

### TŘETÍ ČÁST

<b>Zdraví – realita, kterou si vytváříme sami.....</b>	<b>175</b>
Bezplatné zdraví .....	175
Zdraví najdeme v lékárně .....	176
<b>První kapitola: Zdroje našich nemocí.....</b>	<b>178</b>
Co je zdraví .....	179
Zdroj onemocnění .....	180
Jak se budeme léčit .....	181
Zdroje nemoci ve fyzickém těle.....	182
Narušení éterického těla .....	183
Přetížení negativními emocemi .....	184
Chybné názory .....	185
Problémy z minulých životů .....	186
Univerzální algoritmus léčby.....	187
Opět mysl .....	188
Souhrn .....	189
<b>Druhá kapitola: Jak si neobjednávat nemoci.....</b>	<b>191</b>
Strach o zdraví .....	191
Nevědomé výhody .....	193
Nemoc jako způsob získání pozornosti .....	194
Nemoc jako způsob dosažení cíle .....	194
Nemoc jako způsob života.....	196
Nemoc poskytuje pocit vlastní důležitosti .....	198
Nemoc jako způsob odpočinku .....	199
Nemoc jako způsob, jak se vyhnout nepříjemné záležitosti.....	200
Nemoc jako způsob odsunutí důležitého rozhodnutí ..	200
Nemoc jako způsob manipulace s okolím .....	201
Nalezněte jiný způsob .....	202
Nízké postavení v systému hodnot .....	203
Snížené sebehodnocení.....	203
Nekontrolované slovní obraty .....	204
Co v životě volíme .....	205
Souhrn .....	206

<b>Třetí kapitola: Zbavujeme se negativních programů ohledně zdraví.....</b>	<b>207</b>
Co je základ .....	208
Rodiče, příbuzní a známí .....	209
Veřejné mínění.....	210
Lékaři a lékárníci.....	210
Reklama a masmédia .....	211
Pozorování druhých .....	212
Osobní zkušenost .....	212
Odhalujeme své negativní programy .....	213
Souhrn .....	219
<b>Čtvrtá kapitola: Výchovné procesy v oblasti zdraví .....</b>	<b>220</b>
Idealizace krásy .....	221
Idealizace schopností.....	221
Idealizace své výjimečnosti .....	223
Idealizace nezávislosti .....	223
Idealizace veřejného mínění .....	224
Jak rozpoznat duchovní výchovu .....	225
Jednoznačné spojení neexistuje .....	225
Souhrn .....	226
<b>Pátá kapitola: Vytváříme vytoužené zdraví .....</b>	<b>227</b>
Jeden cíl.....	227
Prověření cíle na opravdovost .....	230
Změna denního režimu .....	230
Získání dalších povinností.....	231
Zmizí nástroj pro manipulaci.....	232
Ztrácí se smysl života .....	232
Jednejte, nečekejte .....	233
Souhrn .....	234
<b>Šestá kapitola: Poradme se s podvědomím .....</b>	<b>235</b>
Rozpor zájmů .....	236
Požádejme podvědomí o radu .....	237
Na co se nedoporučuje ptát podvědomí .....	240
Negativní důsledky.....	241
Souhrn .....	242
<b>Závěr.....</b>	<b>244</b>
Tato kniha není definitivní pravdou .....	244
Promiňte přílišnou přísnost.....	247
Co si ještě můžete přečíst.....	248

**Příloha - Seznam pozitivních tvrzení pro nahrazení negativních myšlenek, které jsou charakteristické pro idealizace..... 249**

Idealizace peněz a hmotného majetku.....	249
Idealizace důvěry.....	250
Idealizace duchovnosti (nebo zbožnosti) .....	250
Idealizace života a osudu .....	252
Idealizace kontroly okolního světa.....	253
Idealizace krásy a zevnějšku .....	254
Idealizace národnosti (barvy kůže).....	256
Idealizace nezávislosti .....	257
Idealizace norem morálky (mravnosti) .....	258
Idealizace způsobu života.....	259
Idealizace veřejného mínění .....	260
Idealizace vztahů mezi lidmi .....	261
Idealizace práce .....	263
Idealizace rozumnosti .....	264
Idealizace svých schopností .....	266
Idealizace své nedokonalosti .....	267
Idealizace rodiny .....	269
Idealizace sexu .....	270
Idealizace vlastní výjimečnosti (pýcha) .....	272
Idealizace zájmů (hobby, politiky) .....	272
Idealizace úrovně rozvoje (vzdělání, intelektu) .....	273
Idealizace fyzického zdraví .....	274
Idealizace cíle .....	275