

# OBSAH

<b>Úvod</b>	<b>7</b>
Lázeň pro unavenou duši a bolavé tělo	9
<b>1. Sebejistota</b>	<b>11</b>
Cesta osobního příběhu	13
Sametová revoluce v myšlení aneb začátkem úspěchu je změna	14
Ženský princip v akci – chaos v nás	17
Mnoho podob strachu	18
Šestý smysl	21
<b>2. Sebedůvěra</b>	<b>25</b>
Cesta osobního příběhu, síla uvnitř	27
Moje nehmotná aktiva – hojivá síla vize	28
Můžeme nalézt jenom to, o co usilujeme	31
Zdravotní koučink – alfa stav	32
Zákon naplnění	34
<b>3. Sebeřízení</b>	<b>37</b>
Uzavření přátelství s podvědomím	39
Jazyk symbolů	40
Vymazání citového dluhu – odpuštění	40
Máma a táta takoví, jací jsou	43
Moudrost skrytá v emocích	44
Maska a stín	47
<b>4. Sebemotivace</b>	<b>51</b>
Bod obratu	53
Cesta z krize	54
Osobní mistrovství – máme volbu být sami sebou	55
Záleží na tom, čemu věříme	57
Rozhodující je nadšení	60
<b>5. Sebevyjádření</b>	<b>63</b>
Právo na štěstí	65
Informace nás formují	67
Dýchání a životní energie	69
Terapie smíchem a krásou	70
<b>6. Seberealizace</b>	<b>73</b>
Nalézání kladného principu dneška	75
„Živá a mrtvá voda“	78
Uvolnit proud života – chuť na život, který stojí za to žít	79
Terapie něhou – léčivý dotyk	81
<b>7. Sebeúcta</b>	<b>85</b>
Obklopte se sítí pozitivních vztahů	87
Charizma	89
Spiritualita	90
Vděčnost – opomenutá dimenze	92
<b>Závěr</b>	<b>95</b>
Životu vdechnout novou sílu	97