

# Obsah

<b>Pár slov na úvod</b> .....	9
<b>I. PILÍŘ</b> .....	13
<b>Příčiny překyselení organismu a jeho řešení</b> .....	15
Co okyseluje tělo? .....	15
Praktické kroky k odkyselení .....	21
Kontrola osobní kyselozásadité rovnováhy .....	32
<b>II. PILÍŘ</b> .....	37
<b>Mentálně psychické příčiny překyselení – zjištění stavu a chování zaměřené na řešení</b> .....	39
Co nás okyseluje?	
Všechny podstatné údaje od A po Ž .....	39
Agresivita .....	40
Bolesti .....	43
Deprese .....	45
Egoismus .....	48
Frustrace .....	51
Hněv .....	54
Lítost .....	57
Mánie .....	59
Nedůtklivost .....	62
Nervozita .....	64
Očekávání .....	66
Pocit viny .....	68
Pochybnosti .....	70
Problémy .....	73
Sebelítost .....	75
Strach .....	78
Stres .....	80
Syndrom vyhoření .....	84
Šikana na pracovišti ( <i>mobbing</i> ) .....	88

Zármutek .....	90
Závist .....	93
Zklamání .....	95
Zlost .....	98
Žárlivost .....	101
<b>Mentální odkyselení – program na odstranění emocionálního „odpadu“ .....</b>	<b>105</b>
Osvobození od negativních vzorců .....	105
Blokády .....	105
Tíseň .....	107
Návyky .....	109
Afirmace, kladení podmínek, přesvědčení .....	111
Překážky .....	114
Vytěsnění .....	117
Zatvrzelost .....	120
Nutkové myšlenky .....	125
<b>III. PILÍŘ .....</b>	<b>129</b>
<b>Jak dospět k vědomí: Od odloučení k jednotě – faktory, které podporují psychohygienu .....</b>	<b>131</b>
Pohoda a rovnováha .....	131
Žít v bezčasovosti .....	134
Žít v harmonii .....	139
Lehkost bytí .....	142
<b>Plusový faktor – spojení s „duchovními zákony“ ..</b>	<b>147</b>
Zákon odpoutání se .....	147
Meditace na odpoutání se od zátěží .....	149
Zákon změny .....	152
Zákon myšlení .....	155
Zákon sebeurčení .....	160
Zákon vnímání .....	165
Zákon důvěry .....	171
Zákon míru a svobody .....	176
Zákon vyváženosti .....	179
Zákon lásky .....	184

---

<b>Osobní kontrolní seznamy</b> .....	190
Tělesná hygiena pro vědomí zdravého těla .....	190
Duchovní hygiena pro vědomí zdravého těla .....	191
Psychohygiena pro vědomí zdravého těla .....	193
<b>Myšlenky na závěr</b> .....	195