

OBSAH

Úvod	7
KAPITOLA 1	
DOKONALOST	9
Smysl našeho života – náš životní úkol	9
Jak jsme na tom dnes?	10
Harmonie	11
KAPITOLA 2	
ODPOUTAT SE	14
Proč?	14
Nikdy není pozdě!	15
Jste tím, co si myslíte	16
Příčina a následek	17
Čeho se chcete zbavit?	20
Jak probudit intuici	21
KAPITOLA 3	
JAK SE NAUČIT ODPOUTAT SE?	23
Disciplína a myšlenky = disciplína myšlenek	23
Soustředěnost	27
Stanovení cílů	29
Duchovní rozvoj	30
Úsměv	35
KAPITOLA 4	
OD ČEHO SE ODPOUTÁME?	36
Bezděčné myšlenky	38
Bezděčné mluvení	40
Požadavky na děti	42

Strach	45
Kritika a odsuzování	50
Problémy	52
Nespravedlnost	55
Zlost	57
Očekávání	60
Stres	62
Nepoctivé jednání	64
Problémy v partnerství	65
Negativní sebehodnocení	70
Nemoc	71
Psychosomatické souvislosti	80

KAPITOLA 5

MEDITACE NA ZÁVĚR	83
--------------------------------	-----------

KAPITOLA 6

SLOVA K ZAMYŠLENÍ	86
Smysl života	86
Sedm klíčů ke štěstí	87
Rozvoj a osobní růst	89
Už žádná zlost	90
Změna návyků	91
Jak měním svou situaci	93
Cesta je v tobě	94
Tři pravidla jak žít šťastný a naplněný život	95
Od čeho se potřebuji odpoutat	96

Dodatek	98
----------------------	-----------