

# 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

<b>PRVNÍ KROK: Skončujte s popíráním.....</b>	<b>27</b>
<b>Strategie .....</b>	<b>28</b>
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 procítit a vypořádat se s ní.....	35
Důležité otázky, které byste si měli položit .....	35

<b>DRUHÝ KROK: Podívejte se na svůj stín .....</b>	<b>37</b>
<b>Strategie .....</b>	<b>38</b>
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

<b>TŘETÍ KROK: Spojte se se svým niterným Já .....</b>	<b>49</b>
<b>Strategie: .....</b>	<b>51</b>
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
<b>ČTVRTÝ KROK: Přisvojte si své soudy</b> .....	61
<b>Strategie</b> .....	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
<b>Přechod do Druhé fáze:</b>	
<b>Vnesení světla a lásky do říše stínů</b> .....	72

## DRUHÁ FÁZE: UZDRAVENÍ

<b>PÁTÝ KROK: Uzdravte svá niterná zranění</b> .....	77
<b>Strategie:</b> .....	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
<b>ŠESTÝ KROK: Konec koloběhu ubližování</b> .....	92
<b>Strategie:</b> .....	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
<b>SEDMÝ KROK: Skončujte se vzory zrazování sebe sama</b> .....	103
<b>Strategie</b> .....	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
<b>OSMÝ KROK: Odložte své falešné Já</b> .....	118
<b>Strategie</b> .....	119
Osoba Krista, povaha Buddhy, princip tao .....	123
Dobrá zpráva.....	124
Důležité otázky, které byste si měli položit .....	126
<b>Přechod do Třetí fáze: Jak přestát duchovní krizi</b> .....	128

## TŘETÍ FÁZE: NAČERPÁNÍ SÍLY

<b>DEVÁTÝ KROK: Využívejte své nadání a dary</b> ....	135
<b>Strategie</b> .....	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
<b>DESÁTÝ KROK:</b>	
<b>Pěstujte pozitivní, rovnocenné vztahy s druhými</b> ...	149
<b>Strategie</b> .....	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
<b>JEDENÁCTÝ KROK: Následujte své srdce</b> .....	166
<b>Strategie</b> .....	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
<b>DVANÁCTÝ KROK:</b>	
<b>Dodávejte sílu k procitnutí a uzdravení</b> .....	183
<b>Strategie</b> .....	184
Vařte v omáčce. 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
<b>EPILOG: Konec je pouhý začátek</b> .....	193
<b>O AUTOROVI</b> .....	195