

Obsah

PODĚKOVÁNÍ	13
ÚVODNÍ SLOVO ROBERTA HOLDENA	15
PŘEDMLUVA	19
ÚVOD	29
Tato cesta nemusí být pro každého	32
Spontánní remise	33
Otázky kyselinového testu	35
1. KAPITOLA – Jak přivolat zázrak, když ho potřebujeme?	39
Setkání s krizí	41
Co je to zázrak?	44
Nejasnosti ohledně stresu	46
<i>CVIČENÍ: Jaké množství stresu je pro vás přínosné?</i>	48
Spirála stresu	49
Opravná metoda	51
Převzetí odpovědnosti znamená být praktičtí a pragmatičtí	54
Když se příliš upneme na výsledek	57
Rozvíjení odolnosti	60
Klíčové body	61
2. KAPITOLA – Duševní medicína: ozdravování srdce a mysli	63
Zvolte si svou reakci	63
Identita a imunita	65
<i>CVIČENÍ: Zjistěte, co vás motivuje</i>	67
Úžasné buňky vašeho těla	69
Pozitivní budoucnost	72
<i>CVIČENÍ: Představte si v duchu obraz své budoucnosti</i>	73
Klíčové body	77

3. KAPITOLA – Proč se to stalo a proč právě teď?	79
Copak geny neodpovídají za všechno?	81
Proč je důležité znát vliv prostředí?	83
Rozhodněte se pro lepší myšlení	84
Nevědět, jak na to	86
Myšlenkové vlny vyzařují energii	88
Jak je naprogramován mozek	90
Přinést smetí, vynést smetí	91
Vývoj myšlení.....	93
Vaše komfortní zóna	94
Myšlenky formují vaše vnímání	95
Život už nikdy nebude stejný	97
Klíčové body	99
4. KAPITOLA – Uvědomění: zásadní zdroj odolnosti	101
Myšlenky formují emoce	102
Zvyšování povědomí	104
CVIČENÍ: První pomoc při stresové situaci	105
Výklad příznaků	108
Metaforické významy	110
Nehoda s poselstvím	112
Pravostranné a levostranné příznaky	113
Druhotné zisky	117
CVIČENÍ: Jak objevit poselství příznaku	118
Rozpoznejte svůj cíl intuicí	120
Klíčové body	123
5. KAPITOLA – Jak myšlení vytváří stres?	125
Nikdy není pozdě mít šťastné dětství	129
Vidět bez očí	132
Umění uvědomění	134
Jak posílit uvědomění	135
Tři reakce na trauma	136
Stát se opravdovým hrdinou	137
Tři zdroje stresu	138
Může vám to prospět	139
Klíčové body	142

6. KAPITOLA – Jak přestat virtuální bouři	145
Zachyťte nevědomé negativní myšlenky	146
Oblak panických myšlenek	149
CVIČENÍ: Vytvořte si vlastní myšlenkový oblak	154
CVIČENÍ: Objevte spouštěče	158
Nedostatek sebeúcty	160
Potlačená přesvědčení	163
Ohniska ve vašem oblaku	165
CVIČENÍ: Otázky pro odhalení klíčových prvků	166
Klíčové body	168
7. KAPITOLA – Hlava v oblacích	171
Změňte kanál	174
CVIČENÍ: Jiná perspektiva prostřednictvím periferního vidění	176
Myšlenkové oblaky: virtuální realita	177
CVIČENÍ: Mluvte v přítomném čase	178
CVIČENÍ: Sedm způsobů, jak přerušit myšlenkový oblak	180
Jak rozebrat myšlenkový oblak	184
Přehled jednotlivých složek oblaku	185
CVIČENÍ: Klíčové fráze, rozhodnutí – co považujete za pravdivé? ...	186
Klíčové body	192
8. KAPITOLA – Zataženo, občas zázrak	195
Soukromá myšlenka neexistuje	197
CVIČENÍ: Stěžejní negativní přesvědčení	199
Hledání původu přesvědčení	201
CVIČENÍ: Cestování časem	202
CVIČENÍ: Kontrola reality	204
Hodnoty a potřeby	207
CVIČENÍ: Co v současné době považujete za nejdůležitější?	210
Emocionální lepidlo	212
Klíčové body	213
9. KAPITOLA – Odpustit neodpustitelné	215
Ctěte své pocity a emoce	217
CVIČENÍ: Udržet si chladnou hlavu	219

<i>CVIČENÍ: Pozitivní volby</i>	221
Odpuštění osvobozuje	223
Jak poznáte, že je potřeba odpustit	225
<i>CVIČENÍ: 20 otázek, které vám pomohou odpustit</i>	226
Když nemůžete odpustit sami sobě...	229
Když nemůžete odpustit svému tělu...	230
Když nemůžete odpustit někomu jinému...	231
Když nemůžete odpustit Bohu...	232
Jak poznáte, jestli jste odpustili?	234
Posun od myšlenky k zázraku	235
Vaše osobní otázka, která vám pomůže upevnit odolnost	236
Řekněte „ano“	237
Klíčové body	238
10. KAPITOLA – Létejte nad oblaky	241
Asociace neboli spojování a disociace neboli odloučení	242
Vstupujte do pocitů a vystupujte z nich	243
<i>CVIČENÍ: Terapie úsměvem</i>	246
Vedlejší přínos nevyjadřování negativních emocí	248
Nakažlivé emoce	249
Realizace vašeho snu o budoucnosti	251
Paradox opouštění	253
<i>CVIČENÍ: Lpění versus opouštění</i>	254
Připoutanost	256
<i>CVIČENÍ: Odhalte své spouštěče</i>	257
Zázračné uvědomování	260
<i>CVIČENÍ: Opusťte touhy a užívejte si</i>	261
Klíčové body	264
11. KAPITOLA – Odolnost v reálném čase	267
Klíčové prvky odolnosti	269
Nepřehlížejte potenciální energii plynoucí z narušení pořádku	270
<i>CVIČENÍ: Udělte si svolení</i>	271
Odolnost v reálném čase	274
Kouzlo úmyslu	279
Společenství svatých	283

Milovat sám sebe	284
Klíčové body	286
12. KAPITOLA – Rozhodnutí, které léčí	289
Síla vašich úmyslů	290
Odpovědi na otázky, které lidé často kladou	292
<i>CVIČENÍ: Otázky, které vás udrží na správné cestě</i>	<i>297</i>
Rozhodnutí, které uzdravuje	298
Touha je krásná věc	301
<i>CVIČENÍ: Nechte se vést pocity</i>	<i>302</i>
Zázraky v praxi	303
DOSLOV	305