

# Obsah

Úvod	9
1. Šťěstí je vědomá volba.	15
2. Zameťte si před vlastním prahem	17
3. Chcete-li cítit podporu, podporujte sami sebe.	19
4. Zdrojem vašeho klidu je srdeční tep.	21
5. Povídat stačí trochu.	24
6. Klid začíná ve vás.	25
7. „Zázrak přichází tiše.“	27
8. Pozitivně laděná hudba má velkou sílu.	29
9. „Když jste bezmocní, pomozte někomu!“	31
10. Spánek je duchovní cvičení.	33
11. Strach je modlitba za chaos.	35
12. „Všechny myslí spolu komunikují.“	36
13. Kde je láska?	38
14. Vymaňte se z toho!	40
15. Své bloky odstraňte ohnivým dechem.	42
16. Z odpuštění udělejte návyk.	44
17. Meditací odstraňte zlost z dětství.	46
18. Prostě o to požádejte!	49
19. Buďte více jako děti.	51
20. Impulzy rostou, když je sdílíme.	53
21. Meditujte, než půjdete na rande.	56
22. Zbavte se trémy.	59
23. Pomodlete se, než zaplatíte.	61
24. Už nesrovnávejte.	63
25. Zarazte stres poklepáním!	65
26. Představte si cestu ven.	71
27. Odpusťte a vymažte.	74

28. Upřímně a štědře chvalte.	76
29. Nejste množina svých návyků.	78
30. Praktikuje kapesní meditaci.	81
31. Buďte majákem.	84
32. Ponořte se do světla.	87
33. Zanechte po sobě dojem silné energie.	89
34. Buďte strojem na lásku.	91
35. Vzdejte se svých obsesí.	93
36. Odstraňte bloky.	95
37. O své světlo se dělte se světem.	97
38. Vnímejte svého mučitele jako učitele.	100
39. Prostě se ukažte.	102
40. Meditací se vylečte ze závislosti.	104
41. Poradte si se strachem způsobeným děsivou událostí.	107
42. Respektujte své peníze a vaše peníze budou respektovat vás.	109
43. Namísto tohoto volím klid.	111
44. Vykročte z postele pravou nohou.	113
45. Ať je vaší odpovědí klid.	115
46. Měřte svůj úspěch podle toho, jak dobře se bavíte.	117
47. Vaše přítomnost je vaše síla.	119
48. Vyřešte vnitřní konflikt.	123
49. Chraňte se před špatnou energií.	125
50. „Láska vstoupí okamžitě do každé mysli, která o ni opravdu stojí.“	128
51. Dovolte lidem stěžovat si, pokud chtějí!	130
52. Meditací se zbavte iracionality.	132
53. Važte si sami sebe a svět si bude vážit vás.	135
54. Vždycky existuje řešení podle nejvyššího dobra.	137
55. Své napětí převraťte vzhůru nohama.	139
56. Rozdávejte více toho, co sami chcete přijímat.	142
57. Vzdejte to všechno.	144
58. Poklepejte na bolest.	147

59. Ctěte své závazky.	151
60. Slavte své drobné úspěchy.	153
61. Jestliže chcete zachovat mír, držte se pravdy.	155
62. Na minutu si odpočiňte tím, že budete vděční.	157
63. Někdy je tou nejláskyplnější odpovědí „ne“.	159
64. Klid je klíčem k úspěchu.	161
65. Meditujte, abyste neztratili hlavu.	163
66. „Porozumějte skrze soucit, jinak neporozumíte době.“	166
67. „Prosazujte to, co milujete, a nekritizujte to, co nenávidíte.“	168
68. Zvládněte své odpůrce.	170
69. Mějte všechno.	172
70. Najděte si duchovního parťáka.	174
71. Zastavte se, zrelaxujte, začněte znovu.	177
72. Ať vesmír udělá, co chce.	180
73. Dopřejte mozku přestávku.	182
74. Přestaňte být tak zatraceně negativní.	184
75. Odblokujte svá střeva, odblokujte svůj život.	186
76. Přestaňte ostatní dusit svou energií.	188
77. Zužitkujte sílu empatie.	191
78. Vypořádejte se s vlastní myslí.	193
79. Zažijte přirozený přívál lásky.	195
80. Vlastnosti, které nesnášíme na ostatních, jsou zapřenou součástí našeho vlastního stínu.	197
81. Rozhodujte se v pohodě.	199
82. Rozhodujete-li se, kým chcete být, nechoďte okolo horké kaše. Skočte do toho rovnýma nohama.	202
83. Písmeno O ve slově Odpuštění značí Osvobození.	204
84. Když vás tlačí čas, začněte a napětí povolí.	207
85. Intimní vztahy mohou být vaší nejlepší učební pomůckou.	209
86. Buďte šťastný žák.	212
87. Věřte svému vnitřnímu instinktu.	214
88. Změňte svou náladu rituálem.	216

89. Tvořte peníze i zázraky.	218
90. „Ne“ je úplná věta.	220
91. Meditujte, abyste si zlepšili paměť.	223
92. Dovolte si něco cítit.	226
93. Meditujte s malou.	229
94. Hovořte s Vesmírem.	231
95. Nepotřebujete najít svůj smysl. Smysl si najde vás.	234
96. Vaše oči uvidí to, co si budete přát.	236
97. Dýchejte jako pes a povzbudte svůj imunitní systém.	238
98. Umírněte své pero i jazyk.	240
99. Přestaňte být posedlí.	242
100. Když máte málo spánku, načerpejte energii.	244
101. Žijte v zóně bez odsuzování.	246
102. Když máte pochyby, přehrajte si v hlavě následky.	248
103. Jak byste žili, kdybyste věděli, že na vás někdo dohlíží?	250
104. Postavte se čelem ke své pravdě.	252
105. Skutečná hojnost je záležitostí nitra.	254
106. Opakováním nových vzorců chování dosáhnete trvalé změny.	256
107. „Učit znamená učit se.“	258
108. Vy jste guru.	261
Poděkování	263
O autorce	264