

Obsah

Úvodem: Schodiště vedoucí do duše	11
Záblesk světla	11
Dvanáct bran k duchovnímu růstu	13
Brána k vyšším cílům: Osvobození pozornosti	15
Branami ke každodenní inspiraci	16
I · První brána: Objevte svou hodnotu	
Otevřte se životu	20
První stupeň osobního růstu	20
Nakolik si sami sebe ceníme?	21
Probuzené sebevědomí	24
Proč si škodíme?	27
Hra se šancí	31
Život je dar	33
II · Druhá brána: Zaktivizujte svou vůli	
Síla ke změnám	36
Brány vedoucí k vnitřní síle	36
Zaktivizujte svou vůli	37
Cíle našeho snažení	38
Překážky na cestě k cíli	40
Tajemství motivace	43
Motivace a vůle	46
Praktický rádce: Jak dotáhnout věci do konce	47
Soustřeďte svou vůli	50
Naučte se ovládat své sklony	52
Ať už to uděláte, nebo ne – omluvte se	53
III · Třetí brána: Dodejte energii svému tělu	
Základ života	58
Dobrá rada	58
Zpátky k tělu	59

Skvělé výsledky a skrytý užitek.....	60
Poradte si se svou energií	61
Odhalte tajemství pevného zdraví	63
Jídlo jako zdroj energie.....	65
Sedm příkázání přiměřeného stravování.....	66
Cvičení zaměřená na rozvíjení tělesné energie.....	68
Dýchání jako zdroj energie a dlouhověkosti.....	70
Umění odpočívat	73
Harmonizační sestava cviků – trénink pokojného bojovníka.....	78
Hurá do sprchy!	107

IV · Čtvrtá brána: Naučte se hospodařit s penězi

Dostatek a duchovní cvičení	110
Tok peněz.....	110
Osvobodte se od předsudků	112
Procitnutí.....	114
Úvaha o penězích	116
Vydělávání za účelem obživy: Správný počátek kariéry.....	120
Jednoduché zásady soběstačnosti.....	123

V · Pátá brána: Ovládněte svoji mysl

Vnitřní klid a obyčejná realita	130
V království myšlenek.....	130
Jednoduchá autoreflexe.....	131
Anatomie mysli	132
Filtry obestírající lidskou mysl	133
Filtry a komunikace	135
Probuzení k životu	139
Touha po zklidnění mysli.....	139
Zaměření pozornosti	145
Zpátky do přítomnosti.....	147

VI · Šestá brána: Důvěřujte své intuici

Cesta do duše	150
Tajemný mozek	150
Podstata intuice.....	152

Základní vnitřní smysly	153
Síla podvědomí	156
Věštbou k získávání intuitivních informací	160
Intuitivní rozhodování	166
Víra v intuici	168

VII • Sedmá brána: Přijměte své emoce

Oko cyklónu	172
Otazníky kolem emocí	172
Zrození emocí	173
Pocity – kde se berou?	175
Potlačování emocí	177
Neupínejte se zbytečně na vlastní emoce	180
Emoce jsou přirozené	182
Změna emočního klimatu	183
Emoce v praxi	184
Jak nepřímo ovlivnit emocionální rozpoložení	184
Přehled klíčových emocionálních zásad	187
Na emoce se dívejte s nadhledem	190

VIII • Osmá brána: Naučte se čelit strachu

Žít jako pokojný bojovník	194
Výlet do strašidelného lesa	194
Poznání protivníka	195
Jak si dokázat odvalu	203
Jak prorazit hradbu strachu	206
Pochybnosti: vetřelec velkého formátu	207
Osvobození těla od strachu	211

IX • Devátá brána: Osvětlete stinná zákoutí své duše

Stinná, odvrácená tvář	216
Hledání hodnověrnosti	216
Tma a světlo	218
Osvětlete vlastní stín	219
Proč osvětlovat stinné stránky?	221
Kde hledat svůj stín?	224

Tři otázky k prověření reality všedního dne	227
Osobní zamyšlení	230

X • Desátá brána: Přijměte svou sexualitu

Oslava života	232
Osvobození životní síly	232
Cesta k otevřenosti a opravdovosti	234
Sexualita a dospívání	236
Sexualita a náboženství	236
Sexuální identita	237
Dilema mezi puritánstvím a požitkářstvím	243
Sjednocení těla a duše	246

XI • Jedenáctá brána: Probud'te své srdce

Hojivá síla lásky	252
Odkud se bere přitažlivost?	252
Láska jako odvaha	254
Probouzení srdce a sedm rovin soustředění	255
Láska jsou činy	260
Láska jako duchovní cvičení	263
Srdce, květiny a velké změny	269

XII • Dvanáctá brána: Služte světu

Zapojte se do kruhu života	274
Osobní růst na pochodu	274
O službě ostatním	277
Dar života	281
Než podáte pomocnou ruku, naslouchejte hlasu svého srdce	283
Věnujte peníze tam, kam vám srdce napovídá	286
Malý čin, který způsobil velkou změnu	289

XIII • Závěrem: Realizace zásad osobního růstu

Život jako duchovní cvičení	294
Dosažení vrcholu	294
Cvičení se v osvětlení	299
Veskrze lidská role	306
Cesta je u konce	310