

OBSAH

1. KAPITOLA

VNITŘNÍ SVĚTLO	9
OSVÍCENÍ.....	10
NIC K MÁNÍ	11
DOBRÁ ZPRÁVA.....	12
OSVÍCENÍ NENÍ NIC ZVLÁŠTNÍHO.....	13
ODSTRANĚNÍ PŘEKÁŽEK.....	14
ZHROUCENÍ ILUZÍ	15
PRAVDA	16
VYPROSTĚTE SE ZE SVÝCH SÍTÍ.....	17
VNITŘNÍ CESTA	19
MYSL JE SVĚTLÁ.....	22
VRÁTNÝ.....	24
FYZICKÉ A DUCHOVNÍ SVĚTLO	25
PODMÍNKY	27
PROSTOTA	28
Cvičení 1: SOUCITNÉ SEBEPŘIJETÍ.....	29
Cvičení 2: SÍLA NEVĚDĚNÍ.....	31

2. KAPITOLA

ODMASKOVÁNÍ	33
NAJÍT ŘEKU.....	34
VZDEJTE SE.....	36
EMOCIONÁLNÍ TĚLO	38
Cvičení 3: PROCITOVÁNÍ POCITŮ	40
POPÍRÁNÍ NENÍ ŘEKA.....	42
SPOJENÍ HLAVY A SRDCE.....	45
AUTENTIČNOST.....	48
Cvičení 4: MLUVIT PRAVDU	51

3. KAPITOLA

ŽÍT V PŘÍTOMNOSTI	55
PŘÍTOMNOST	56
Cvičení 5: KRÁČET ZA TRAKAŘEM.....	61
PSYCHOLOGICKÝ ČAS.....	63
BEZČASOVOST.....	65
Cvičení 6: SABAT.....	66

4. KAPITOLA

VDĚČNOST A CHVÁLA.....	67
AŽ SE DAR UKÁŽE	68
DĚKOVÁNÍ	69
VŠE JE DOBRÉ	71
Cvičení 7: VDĚČNOST ZA TO, CO JE.....	73

5. KAPITOLA

SVĚTLO V DRUHÝCH	75
NĚCO NENÍ V POŘÁDKU?	76
JINÁ TEORIE.....	77
VÝZVY	78
JAK VIDÍTE DRUHÉ.....	80
NASTAVIT DRUHOU TVÁŘ.....	81
Cvičení 8: HLEDÁNÍ HITLERA.....	83
ČELIT SVĚMU STRACHU.....	85
Cvičení 9: VIDĚT VE SVĚTLE.....	87
VINEN ČI NEVINEN.....	88
SEBEUKŘIŽOVÁNÍ.....	89
Cvičení 10: NEUBLIŽOVAT	91
KDYŽ NE TEĎ, TAK KDY?	92
LÁSKA, NE SOUHLAS.....	94

6. KAPITOLA

VÁŠ VLASTNÍ ŽIVOT	97
ZBAVIT SE OČEKÁVÁNÍ	98
SMÍŘENÍ	102

Cvičení č. 11: NEHLEDAT CHYBY.....	104
POUČIT SE Z MINULOSTI.....	106
ZŮSTAT VE VLASTNÍM ŽIVOTĚ.....	108
Cvičení 12: RESPEKTOVAT PŘIMĚŘENÉ HRANICE.....	110
NENÍ TO NIČÍ VINA.....	112
Cvičení 13: ŽAL A ODPOUTÁNÍ SE.....	114
JAK SE STAVÍTE K ŽIVOTU.....	116

7. KAPITOLA

SRDCE UZDRAVENÍ.....	119
ZODPOVĚDNOST, NE VINA.....	120
POKAŽENÝ – NEPOKAŽENÝ.....	123
Cvičení 14: HLEDÁNÍ CELISTVOSTI.....	126
VNITŘNÍ SVATYNĚ.....	128
Cvičení 15: ZTIŠIT SE A NASLOUCHAT.....	130
PROBUZENÍ.....	132

8. KAPITOLA

TANČÍCÍ DUŠE.....	135
VZTAH JAKO DUCHOVNÍ CESTA.....	136
NEMÁTE JEŠTĚ DOST KOUKÁNÍ DO ZRCADLA?.....	139
Cvičení 16: PŘIJMOUT PARTNERA TAKOVÉHO, JAKÝ JE.....	144
PEČOVAT O VZTAH.....	146
Cvičení 17: KAŽDODENNÍ OČISTA A KOMUNIKACE.....	147
SDÍLENÉ VEDENÍ A ZKUŠENOSTI.....	152
UCHOVAT SI KOUZLO.....	155

9. KAPITOLA

CVIČENÍ NECVIČENÍ.....	157
CVIČTE SE V „NECVIČENÍ“.....	158
Cvičení 18: „NECVIČENÍ“.....	160