

# OBSAH

<b>Pozvání</b> .....	13
Výzva k probuzení .....	15
Spolutvorba a evoluce .....	18
<b>Cesta k manifestaci</b> .....	23
Systém čakr jako mapa manifestace .....	23
Transcendence a imanence: proud osvobození a proud manifestace .....	28
Cesta shora dolů .....	33
Být, konat a mít .....	41
Jak se vypořádat s odporem .....	43
Přijetí zkušenosti – klíč k uzdravení .....	48
Překonávání překážek .....	51
Cvičení: <i>Formulujte své záměry nahlas</i> .....	56
<b>Sedmá čakra: Vědomí tvoří</b> .....	63
Sedmá čakra .....	64
Otevření se síle prázdnoty .....	67
Přijímání podpory a milosrdenství .....	69
Cvičení: <i>Setrvejte v tichu</i> .....	72
Cvičení: <i>Vstupte na posvátné místo</i> .....	72
Cvičení: <i>Každý den se zamyslete         nad jednou otázkou</i> .....	73
Vytvoření záměru .....	74
Cvičení: <i>Stanovte si záměr pro každý den</i> .....	76

Odstranění omezujících přesvědčení .....	79
<i>Cvičení: Jak vyhodnotit svá vlastní přesvědčení</i> .....	91
<i>Cvičení: Změna přesvědčení</i> .....	94
<b>Šestá čakra: Vize posiluje</b> .....	99
Šestá čakra .....	102
Představte si možnosti .....	103
Objevte své životní poslání .....	110
<i>Cvičení: Objevte své životní poslání</i> .....	111
Sněte ve velkém.....	118
<i>Cvičení: Vysněte si ideální život</i> .....	118
Najděte svou vizi .....	121
<i>Cvičení: Šest nemožných věcí</i> .....	122
Vizualizujte si cestu ke splnění snu .....	123
<i>Cvičení: Vybavte si svou cestu zpětně</i> .....	124
<b>Pátá čakra: Konverzace podněcuje</b> .....	127
Pátá čakra .....	128
Vyprávějte svůj příběh .....	129
<i>Cvičení: Vyprávějte svůj příběh</i> .....	133
Upřesněte plán pomocí zpětné vazby .....	133
<i>Cvičení: Co chcete sdělit?</i> .....	136
Šiřte svou vizi mezi ostatní .....	137
Stanovte si jednotlivé cíle .....	138
<i>Cvičení: Prvních pět cílů</i> .....	142
<i>Cvičení: Zajistěte si zpětnou vazbu</i> .....	143
Obratná komunikace .....	143
<i>Cvičení: Obnovte ztracené vztahy</i> .....	148
Udělejte si z vnitřních hlasů spojence .....	152
<i>Cvičení: Dialog hlasů</i> .....	155
<i>Cvičení: Vedďte dialog se svými čakrami</i> .....	161

<i>Cvičení: Představte svůj návrh bohům</i> .....	164
<b>Čtvrtá čakra: Láska probouzí k životu</b> .....	167
Čtvrtá čakra .....	169
Co na svém snu milujete? .....	172
<i>Cvičení: Zapojte srdce</i> .....	173
Zdůraznění služby druhým .....	173
<i>Cvičení: Dávejte a přijímejte</i> .....	175
Nalezení správných vztahů .....	176
<i>Cvičení: Koho znáte?</i> .....	177
<i>Cvičení: Sestavte si tým snů</i> .....	179
Vytváření sítě.....	181
Tvoření spolu s krásou a láskou .....	184
<i>Cvičení: Rozvíjejte své vnímání krásy</i> .....	187
Naplňování touhy svého srdce .....	189
<i>Cvičení: Řízená meditace – Strom splněných přání</i> .....	190
<b>Třetí čakra: Síla plodí</b> .....	195
Třetí čakra .....	201
<i>Cvičení: Změřte svou osobní sílu</i> .....	203
Buďte proaktivní .....	203
Posilujte svou vůli .....	205
<i>Cvičení: Posilujte svou vůli</i> .....	213
Naplánujte jednotlivé kroky vedoucí k úspěchu .....	217
Vypořádejte se s rušivými podněty a překážkami .....	223
<i>Cvičení: Odstraňte překážky silou vůle</i> .....	226
<b>Druhá čakra: Potěšení přináší radost</b> .....	231
Druhá čakra .....	232
Plout po řece vášně .....	233
Prohloubit potěšení .....	234

Bojovat s vážností .....	237
Jak vyvážit maskulinní a femininní prvek .....	239
Přítáhnout si to, co chcete a potřebujete .....	241
<i>Cvičení: Jak rozeznat potřeby od požadavků</i> .....	244
<i>Cvičení: Vyjádřete své touhy</i> .....	245
<b>První čakra: Na hmotě záleží</b> .....	249
První čakra .....	251
Splňte své závazky .....	253
<i>Cvičení: Vypracujte si seznam závazků</i> .....	255
Popřemýšlejte o financích .....	256
<i>Cvičení: Popřemýšlejte o financích</i> .....	258
Mějte svůj sen .....	265
<i>Cvičení: Změřte svou schopnost mít</i> .....	267
Zabydlete se ve svém těle .....	269
<i>Cvičení: Jak se uzemnit</i> .....	270
Dotýkejte se země .....	271
<i>Cvičení: Nohama na zemi</i> .....	272
<i>Cvičení: Zasaďte svůj záměr</i> .....	272
Dokončete každý cyklus .....	273
<i>Cvičení: Naučte se věci dokončovat</i> .....	274
<i>Cvičení: Vytvořte si hmotný symbol svého snu         nebo cíle</i> .....	276
Poslední klíč .....	276
<b>Oslava</b> .....	277
Zhodnoťte své kroky .....	277
Oslavujte a radujte se .....	281
Spoluvytvářejte nebe na zemi .....	283
Recept na svět .....	285

<b>Dodatek</b> .....	289
Síly pro manifestaci .....	289
Tanec čakrami .....	295
Sedm kroků k účinné modlitbě .....	296
Démoni čakr (a jak se s nimi vypořádat) .....	300
<b>Prameny</b> .....	305
<b>Poděkování</b> .....	307