

# Obsah

<b>Vzhůru na cestu k novému životu</b>	<b>9</b>
<b>Poklepávání</b>	<b>13</b>
Co je poklepávání?	13
Od akupunktury k poklepávání necelými 300 slovy	14
Rychlý úvod do poklepávání	16
1. Určete svůj nejnaléhavější problém	16
2. Změřte si stres na stupnici emočního stresu	17
3. Formulujte silné úvodní prohlášení	18
4. Poklepávejte na malíkovou hranu ruky: tak uzavíráte mír	18
5. Poklepávejte na meridiánové body	21
6. Ukotvěte nový pocit	26
7. Zjišťujte pokrok na stupnici emočního stresu	27
Cíl aneb Na hadí kousnutí se neumírá	28
Nevyrovnané účty	29
<b>Ho'oponopono</b>	<b>33</b>
Od konfliktu k jeho řešení ve čtyřech krocích	33
Význam	34
Historický vývoj	37
Šamanské ho'oponopono	37
Tradiční ho'oponopono: léčení vztahů	38
Moderní ho'oponopono: cesta ke svépomoci	41
Zjednodušené ho'oponopono: usmiřovací formule ve čtyřech větách	41
O vztazích, poselstvích a čištění	41
Návod k zjednodušenému ho'oponopono	46
Omlouvám se	47

Prosím, odpusť mi – já odpouštím sobě	47
Miluji sebe – miluji tebe	47
Děkuji	48
<b>Dvě ingredience úspěšného ho'oponopono</b>	<b>48</b>
<b>Huna</b>	<b>53</b>
<b>Tajemství</b>	<b>53</b>
<b>Cíl huny</b>	<b>54</b>
<i>Aloha – podstata</i>	54
O bezpráví a principu harmonie	55
Rezonance a analogie	56
<b>Tři já – průvodci duše</b>	<b>60</b>
Individuum a duše: <i>kane</i>	60
Střední já, naše vědomí: <i>uhane</i>	61
Nižší já, naše vnitřní dítě: <i>unihipili</i>	65
Vyšší já, naše nadvědomí: <i>aumakua</i>	71
<b>Řešení symptomů a příčin</b>	<b>75</b>
<b>Stálé tělesné a duševní zdraví a řešení přijetím ponaučení</b>	<b>80</b>
<b>Léčení vztahů odpuštěním</b>	<b>81</b>
<b>Určete svou pozici</b>	<b>85</b>
<b>Řešit můžu jen ten problém, který znám</b>	<b>85</b>
<b>Náš sebeobraz – přesvědčení, jež nám řídí život</b>	<b>90</b>
Jak poznáte negativní sebekoncept	91
<b>Negativní emoce, jež prožíváme stále znovu</b>	<b>94</b>
<b>Červená tlačítka aneb Kde se cítíme dotčeni a reagujeme</b>	
přehnaně	100
<b>Pocity viny</b>	<b>106</b>
<b>Pozitivní pocity, které chceme prožívat</b>	<b>108</b>
<b>Vzdejte se odporu a nebraňte se pozitivnímu</b>	<b>112</b>
<b>Uzavřete se sebou mír a vneste ho do světa</b>	<b>116</b>

## **Hovořte s vnitřním dítětem a vyřešte své téma 121**

1. Uvědomte si příběh 122
2. Popište své pocity 127
3. Určete přesný čas 131
4. Vypěstujte si pochopení pro situaci 135
5. Převezměte odpovědnost za své téma 139
6. Odpusťte a přetněte provazy aka 142
7. Pusťte a buďte volní 149
8. Poděkujte 159

## **Začátek nového života 165**

- Tři příklady poklepávání a ho'oponopono v osmi krocích 167**

## **Příloha 184**

- Negativní pocity a emoce 184**
- Pozitivní pocity a emoce 185**
- Doporučená literatura 187**
- Autoři 188**