

Obsah

Předmluva	9
PRVNÍ ČÁST	
Máte svůj vnitřní kompas	13
• Máte svůj vnitřní kompas	15
• Porozumění vlastním pocitům	17
• Nejvyšší vesmírná inteligence	19
• Nebýt v kontaktu se svým vnitřním kompasem	22
• Pravděpodobně vás učili, že na vašich pocitech nezáleží	25
• Cvičení k nalezení vnitřního kompasu	26
• Pravidelně svůj vnitřní kompas kontrolujte	30
• Svým vnitřním kompasem se už v mnoha směrech řídíte!	31
• Máte strach všímat si, jak se cítíte?	32
• Ke změnám začne docházet přirozeně a automaticky	33
• Váš vnitřní kompas není mentální	34
• Vnitřní kompas a nejvyšší vesmírná inteligence	35
• Je sobecké naslouchat svému vnitřnímu kompasu?	36
• Emoční škála a udržení vysoké hladiny energie	38
• Jste jediní, kdo má přístup k vašemu vnitřnímu kompasu	41

• Neexistuje žádný univerzální standard – žádná jednotná velikost padnoucí všem	43
• Všichni se nacházíme na křivce učení	45
• Váš vnitřní kompas nikdy neříká „měl bys“	46
• A co „intuice“ neboli „vnitřní hlas“?	48
• Mám tedy vždy dělat to, z čeho mám dobrý pocit?	50
• Souhlas budí lepší pocity než nesouhlas	51
• Co se děje, když nenasloucháte svému vnitřní kompasu	52
• Negativní emoce je váš přítel	54
• Jóga, bdělá pozornost, meditace, pozitivní myšlení a vnitřní kompas	55
• Kdy vzniklo první „ne“?	56
• Váš vnitřní kompas a vaše myšlenky o sobě	57
• Do které kategorie patří činnosti ve vašem životě?	59

DRUHÁ ČÁST

Jak se vyrovnat se strachem

z odsouzení a dalšími nástrahami **63**

• Strach z odsouzení a další nástrahy	65
• Když se budu řídit svým vnitřním kompasem, učiním tím někoho jiného nešťastným	66
• Pocit štěstí je dílem našeho nitra	67
• Různí lidé reagují na úplně stejnou situaci různým způsobem	69
• Já ale vím, že můj partner se bude zlobit!	72
• Vezměte si zpátky svoji sílu!	73
• Lidé, kteří nejsou ve spojení, po vás chtějí, abyste je dali do pořádku	75
• Uměle stanovené normy chování	76
• Co když se to mé rodině nebude líbit?	78
• Vaše asertivní práva	80
• Sendvičová technika	81

• Požádat o čas na rozmyšlenou	84
• Nácvik asertivity	85
• Když se vás ostatní dál snaží přesvědčit, že se mýlíte	86
• Hledět si svého	87
• Vnitřní kompas a děti	89
• Vábení lesku, slávy a úspěchu	92
• Vnitřní, nebo vnější autorita?	93
• Spojená energie dvou a více lidí	95
• Setrvačnost v procesu učení, jak používat vnitřní kompas	98
• Mentální trénink	100
• Klíčem je uvědomění	101
• Je to proces, nikdy nekončící proces	102

EPILOG

Vnitřní kompas a lidská evoluce **105**

• Demokracie – nejvyšší forma vlády	107
• Konsensus, nebo stádní mentalita?	109
• Každý chce být svobodný!	110
• Vnitřní kompas a evoluce lidstva	112
• <i>Co řekl vnitřní kompas Barbaře Bergerové?</i>	113
• Slovo na závěr: Každý a všechno reaguje na lásku	115

PODĚKOVÁNÍ **117**