



OBSAH

AUTOROVA PŘEDMLUVA	10
PŘEDMLUVA	12
První část: Základní kurz	15
PROLOG	16
KDO JSEM?	18
STARODÁVNÁ PRAVDA	21
MOJE MYŠLENKY JSOU TVOŘIVÉ	23
JAK MYSLÍM?	25
MYŠLENKY JSOU NAKAŽLIVÉ	27
EFEKT PYGMALION – 1	30
EFEKT PYGMALION - 2	33
MYŠLENKY JSOU SDĚLENÍ – 1	36
MYŠLENKY JSOU SDĚLENÍ – 2	40
VYBÍRÁME SI EMOCE	43
ŠTĚSTÍ	46
VŽDY MÁME MOŽNOST VOLBY!	48
VYCHOVÁNÍ K NEŠTĚSTÍ?	51
KÝM CHCI BÝT?	54
DVĚ TVÁŘE	56
NIKDO MI NEMŮŽE UBLÍŽIT - 1	59
NIKDO MI NEMŮŽE UBLÍŽIT - 2	62
JAK BÝT MÉNĚ ZRANITELNÝ	65

ÚVAHY	70
POMOC!	73
VIDĚT PRAVDU	76
HNĚV UŽ NENÍ DOVOLEN?	80
PRAKTICKÉ CVIČENÍ – MOJE PRKNA	83
NEŠTĚSTÍ, NEBO PŘÍLEŽITOST?	85
ŠTĚSTÍ DEN ZA DNEM	88
O VÝBĚRU ŠTĚSTÍ	92
Druhá část	95
ZÁKLADNÍ TRIK, KTERÝ LIDÉ POUŽÍVAJÍ	96
ÚTOK PŘINÁŠÍ NEŠTĚSTÍ	99
PROJEKCE	101
TO NENÍ TVOJE CHYBA	105
JEDNA VĚC, KTEROU MUSÍME POCHOPIT	107
KDYBY NEBYLO...	110
JINÁ PROJEKCE	112
ŽÁDNÉ SEBEPONIŽOVÁNÍ!	117
CHCI MÍT PRAVDU	119
OSVOBOZENÍ	122
JAK SE STÁT DOSPĚLÝM	124
MOJE EGO	126
TY NEJSI EGO!	128
PRAVDA, NEBO ILUZE?	131
KONTROLNÍ SEZNAM	134
OBĚŤ, NEBO TVŮRCE?	136
O RŮSTU	137
DVA STARÉ OBRAZY	139

Třetí část	143
VIDĚT VLASTNÍ VELIKOST	144
MOJE SEBEÚCTA	146
JAK VIDÍM SÁM SEBE	150
STRACH Z VELIKOSTI	154
PŘEDSTAVUJTE SI VLASTNÍ VELIKOST	157
VIZUALIZACE	159
MÁME NEOMEZENOU MOC	162
ČTYŘI ZNAMENÍ ÚSPĚCHU	164
JAK VIDÍM SÁM SEBE PO ROCE	166
ZÁZRAK NA ŠKOLE	170
NEUSTÁLE SE UČÍME	173
SPOLEHLIVÝ SIGNÁL	174
OKAMŽIK VELIKOSTI	177
JAK ZMĚNIT VZPOMÍNKY	180
CO SE NAUČÍME OD NEPŘÁTEL	184
STARÁ ZENOVÁ LEGENDA	188
KDO JSEM?	191
VAŠE PRÁVO OD NAROZENÍ	193

Čtvrtá část	197
O POHRDÁNÍ - 1	198
NESNÁŠENLIVOST	200
MOJE VOLBA	202
JEDNODUCHÝ DŮKAZ	203
O POHRDÁNÍ - 2	205
O POHRDÁNÍ - 3	209
O TÝRÁNÍ	213

KDYŽ STRACH POTKÁ LÁSKU – 1	218
KDYŽ STRACH POTKÁ LÁSKU – 2	224
Pátá část: Pokročilý kurz	227
DĚSIVÉ ZJIŠTĚNÍ	228
JAK ZMĚNIT PŘESVĚDČENÍ	232
O MATCE	235
ČTYŘI KROKY K ODPUŠTĚNÍ	241
O ODPUŠTĚNÍ – PŘÍKLAD	246
VYBÍRÁME SI ŠTĚSTÍ	253
VÍTĚZSTVÍ NAD TMOU	255
O AUTOROVI	259