

OBSAH

ÚVOD /7
PŘEDMLUVY /9

ČÁST PRVNÍ MENTÁLNÍ OBRAZ /15

1. Klíčová síla: mentální obraz (1) /17
 2. Ovládání mysli /27
 3. Koncentrace /32
4. Koncentrace – co to vlastně je? /37
 5. Nehybnost jako zdroj síly /55
 6. Co vidíme bez očí /62
 7. Jsi „to“, co vidí (1) /67
 8. Jsi „to“, co vidí (2) /72
 9. Vše je mysl, vše je v mysli /77
10. Ale kde tedy jsou ty obrazy? /80

ČÁST DRUHÁ MOZEK A MENTÁLNÍ OBRAZ /91

1. Aktivace mozku /93
2. Ten úžasný mozek /106
3. Krásná země snu... /118
4. Dualita „mysl/mozek“ /129
5. Ovládnutí mozku /132

ČÁST TŘETÍ
MENTÁLNÍ OBRAZ: APLIKACE /143

1. Klíčová síla: mentální obraz (2) /145
2. Mentální obrazy: naučte se pomocí mentálních obrazů manipulovat se svým tělem /153
3. Mentální obrazy, možnosti a návod k použití /157
4. Hypnóza, zbytečná odbočka a proč jsem od ní upustil /162
5. Stručný přehled: tajemný svět snu /173
6. Úžasné schopnosti naší mysli /176

ČÁST ČTVRTÁ
MEDITACE /183

1. *Jóga čitta vrtti niródha* /184
2. Meditace /192
3. Trátak /197
4. Meditovat – proč a jak (1) /205
5. Meditovat – proč a jak (2) /226
6. Meditovat – proč a jak (3) /232
7. Meditovat – proč a jak (4) /239
8. Meditovat – proč a jak (5) /244
9. Guru a žák /251