

Obsah

Úvod

Čerpat z celistvosti	9
Seдем okruhů síly člověka	14
1 Fyzická základna	
Žádný dům nelze postavit bez základů	15
Udělat z těla elektrárnu	16
Tři pilíře tělesné vitality	45
2 Vnitřní rovnováha	
Emoční zodpovědnost	47
Jak dosáhnu emoční vyrovnanosti?	49
Emoce jako zdroj nebo jako zloděj síly	51
Kontrola a rovnováha	52
Rozpoznat vlastní vzory a porozumět jim	53
Rozpustit vnitřní vzory a nahradit je	55
Vnitřní mír	56
Okruh síly emoční rovnováhy	59
3 Síla srdce	
Magie „Já a Ty“	61
Tajemství úspěchu	61
Zlaté pravidlo	63
Odpustit	63
Láskyplné přátelství	68
Ochota pomoci a soucítění	70
Velkorysost	72
Umět dopřát ostatním	73
Okruh síly srdce	75
4 Zkrocení ducha	
Kontrola myšlenek	77
Život je to, co z něj udělá naše myšlení	78
Můj ostrov - tvůj ostrov	79
Zrcátka, zrcátka na stěně...	79

Ustrnulá přesvědčení a zablokované myšlení	81
Mentální hygiena – svoboda pro vašeho ducha	87
Okruh síly mentální kontroly	90

5 Autenticita

Jsem autentický člověk?	91
Dotazník: Jsem autentický člověk?	92
Najít vnitřní kompas	99
Okruhy síly autenticity	102

6 Vykročit na nové cesty

Kam vede cesta: cíle, hodnoty a vize	105
První krok	110
Nutný realismus	111
Cesta k cíli: disciplína a vytrvalost	113
Vaši noví přátelé: chyby a neúspěchy	117
Kompromisy a pravidla	120
Udržovat kurs	124

7 Vyšší vědomí

Otázka smyslu života, boha, vesmíru	127
Všechno je okruh – nebo... a zase od začátku!	129

Poděkování	130
------------	-----

Dodatek	131
---------	-----