

# Obsah

Předmluva . . . . .	13
Poznámka pro čtenáře . . . . .	18
Nový způsob práce . . . . .	20
<b>Část první: Probuzení k poznání . . . . .</b>	<b>29</b>
Dar poznání . . . . .	31
Probuzení do času . . . . .	36
Čas pod kontrolou . . . . .	43
Uvědomění . . . . .	52
Vývoj uvědomění k úplnosti . . . . .	60
Pyramida poznání . . . . .	68
<b>Část druhá: Schémata postupu . . . . .</b>	<b>77</b>
Pozornost . . . . .	79
Schémata postupu . . . . .	90
Zlepšujeme plán akcí . . . . .	99
Odpovědnost . . . . .	109
Zdokonalujeme schopnost rozhodování . . . . .	121
Kázní k probuzení . . . . .	130
Komunikace . . . . .	144
Sdílené poznání . . . . .	150

<b>Část třetí: Proměna práce . . . . .</b>	<b>157</b>
Více energie . . . . .	159
Co je za vysvětlováním a výmluvami . . . . .	166
Poznáváme negativní vzorce . . . . .	172
Jak na negativitu . . . . .	184
Probuzení do dobrotivosti . . . . .	195
<b>Část čtvrtá: Probuzení pro svět . . . . .</b>	<b>203</b>
Uvědomění otevírá čas . . . . .	205
Naplnění . . . . .	214
Rozvíjení koncentrace . . . . .	217
Světlo poznání . . . . .	223
Práce pro svět . . . . .	229
Postřehy pro mé studenty . . . . .	233
<b>Dodatek: Pomůcky pro transformaci . . . . .</b>	<b>243</b>
Pomůcky pro změnu . . . . .	245
Pomůcky pro těžké časy . . . . .	255
Rady pro úspěch v podnikání . . . . .	259
Rejstřík . . . . .	265

## *Seznam cvičení*

Cvičení 1	Rozvrh dne . . . . .	41
Cvičení 2	Posuzujeme vykonané dílo . . . . .	42
Cvičení 3	Zhušťování času . . . . .	42
Cvičení 4	Záchrané lano času . . . . .	47
Cvičení 5	Upevňujeme stabilitu . . . . .	50
Cvičení 6	Časový snímek . . . . .	50
Cvičení 7	Stanovování cílů . . . . .	51
Cvičení 8	Prostě to udělejte . . . . .	51
Cvičení 9	Postupujte jednoduše . . . . .	57
Cvičení 10	Práce a chuze . . . . .	58
Cvičení 11	Vnímání přítomnosti . . . . .	58
Cvičení 12	Soustřeďujeme se na soustřeďování . . .	64
Cvičení 13	Přímý kontakt s prací . . . . .	65
Cvičení 14	Výcvik schopností . . . . .	66
Cvičení 15	Objevujeme srozumitelnost a snadnost .	67
Cvičení 16	Udržujeme v mysli, co za to stojí . . . . .	87

Cvičení 17	Postupujeme v uvědomování . . . . .	87
Cvičení 18	Poznámky v duchu . . . . .	87
Cvičení 19	Další vyhodnocování . . . . .	88
Cvičení 20	Hybná síla uvědomění . . . . .	88
Cvičení 21	Ranní a večerní cvičení . . . . .	97
Cvičení 22	Čelíme zasněnosti . . . . .	97
Cvičení 23	Rozvržení cílů . . . . .	98
Cvičení 24	Po stopách proměny . . . . .	107
Cvičení 25	Jak si poradit s problémem . . . . .	108
Cvičení 26	Propracováváme se k logickým důvodům . . . . .	118
Cvičení 27	Seznam předpokladů . . . . .	118
Cvičení 28	Chápeme se iniciativy . . . . .	118
Cvičení 29	Chápeme se odpovědnosti . . . . .	119
Cvičení 30	Majitelem firmy . . . . .	120
Cvičení 31	Prověřujeme minulost . . . . .	126
Cvičení 32	Navazujeme kontakt se světlem . . . . .	128
Cvičení 33	Zaměřujeme pozornost . . . . .	132
Cvičení 34	Posilujeme koncentraci . . . . .	133
Cvičení 35	Okruh smyslů . . . . .	136
Cvičení 36	Pozorujeme vědomí, koncentraci a energii . . . . .	138

Cvičení 37	Diagram sebeobjevování . . . . .	140
Cvičení 38	Otevřená komunikace . . . . .	147
Cvičení 39	Diskuze ve skupině . . . . .	148
Cvičení 40	Vztahy . . . . .	148
Cvičení 41	Vizualizujeme komunikaci . . . . .	148
Cvičení 42	Energie hrdla . . . . .	149
Cvičení 43	Odpovědnost za poznání . . . . .	154
Cvičení 44	Sdílené hlubší poznání . . . . .	155
Cvičení 45	Obracíme vzorce jednání . . . . .	163
Cvičení 46	Otevíráme se . . . . .	163
Cvičení 47	Centra vnitřního jasu . . . . .	164
Cvičení 48	Procíťujeme prostor . . . . .	165
Cvičení 49	Uvolňujeme smysly . . . . .	165
Cvičení 50	Odhalování důvodů . . . . .	170
Cvičení 51	Konec s výmluvami . . . . .	171
Cvičení 52	Transformujeme negativitu . . . . .	181
Cvičení 53	Obrazy v zrcadle . . . . .	182
Cvičení 54	Opozice v hloubi mysli . . . . .	182
Cvičení 55	Odstraňování chyb . . . . .	183
Cvičení 56	Kontrola uspokojení . . . . .	183
Cvičení 57	Rozvíjíme pozitivitu . . . . .	189
Cvičení 58	Vyživující představy . . . . .	190

Cvičení 59	Na stráži před negativitou . . . . .	190
Cvičení 60	Posilování pozitivního . . . . .	191
Cvičení 61	Mapování postojů . . . . .	192
Cvičení 62	Nácvik nových vzorců . . . . .	194
Cvičení 63	Stimulace nové vize . . . . .	201
Cvičení 64	Záznam o úmyslu . . . . .	202
Cvičení 65	Získáváme více pozitivního času . . . . .	202
Cvičení 66	Uvědomění nad rámec myšlení . . . . .	209
Cvičení 67	Více nabídek . . . . .	212
Cvičení 68	Energie kontemplace . . . . .	221
Cvičení 69	Pochopení vzájemných vztahů . . . . .	222
Cvičení 70	Světlo poznání . . . . .	227
Cvičení A	Ticho, jasnost a klid . . . . .	245
Cvičení B	Relaxace . . . . .	249
Cvičení C	Uvolňování energie hrdla . . . . .	250
Cvičení D	Představujeme si pozitivní energii . . . . .	250
Cvičení E	Vděčnost za to, co jsme vykonali . . . . .	251
Cvičení F	Gesta vnímavosti . . . . .	251
Cvičení G	Jediný krůček . . . . .	252
Cvičení H	Projevujeme soucit . . . . .	252
Cvičení I	Hledání bolavých míst . . . . .	253

Cvičení J	Dodržování času . . . . .	253
Cvičení K	Kombinované úkoly . . . . .	254
Cvičení L	Dotahujeme práci do konce . . . . .	254
Cvičení M	Nechat to být . . . . .	254
Cvičení N	Probouzení samoléčivé energie solárního plexu . . . . .	256
Cvičení O	Otevírání energie solárního plexu . . . .	257
Cvičení P	Aura zářivého tepla . . . . .	258
Cvičení Q	Propojení hlavy a břicha . . . . .	258