

OBSAH

VĚDOMÍ	11
Tři stupně vědomí	16
Podvědomí	16
Denní vědomí	17
Nadvědomí	19
Brána k nadvědomí	20
PODVĚDOMÍ	25
Podvědomé záznamy	27
Životní orientace	27
Vliv médií	28
Sebehodnocení	29
Sugesce z okolí	31
Hodnocení životních situací	32
Nálady	33
Podvědomé stereotypy	35
Práh citlivosti	36
Podprahové vnímání	37
Hypnotická sugesce	39
Psychická infekce	41
Uvolňování podvědomí	44
Spánek a sny	45
Aktivity s uvolňujícím efektem	47
Vědomé uvolňování podvědomí	48
Jógové techniky	49
Spolupráce s podvědomou inteligencí	54
Sankalpa	55

Sugesce pro děti	57
Podvědomí a zdraví	58
Síla představ	59
Zlozvyky a podvědomí	60
Vliv barev a zvuků	61

DENNÍ VĚDOMÍ

Neosobní postoj	74
Ovládání myšlenek	76
Pozitivní myšlení	80
Ovládání emocí	84
Řízená vůle	92
Zákon karmy	94
Mentální energie	96
Vnitřní harmonie	100

NADVĚDOMÍ

Složky lidské bytosti	108
Nadvědomé zkušenosti	111
Zázračné schopnosti	115
Meditace	118
Čakry	122
Rituály a obřady	124
Zasvěcení	127
Intuice	134
Duchovní hierarchie	138
Nadvědomí ve slovech	141
Svámi Šivananda	141
Šrí Šankara	142
Ramana Mahariši	142
Svámi Vivekananda	144
Omraam Mikhael Aivanhov	144
Paul Brunton	145
Poutník Cherubínský	146

Rabíndranáth Thákur	147
Šrí Aurobindo	148
Mundakopanišad	149

PŘÍLOHA

Zklidňující techniky	155
Tělesná cvičení	155
Dechové techniky	165
Harmonizační techniky	170
Relaxační techniky	173