

# Jsem nádherným

## Obsah

Úvod

*Co je Kniha života?*

*Jak vám kreativita může pomoci  
s uzdravením*

*O uměleckých pomůckách*

9

9

10

11

### 1 Uvolněte se, vyjádřete a oslavujte

15

#### **Projekt 1 | Zenový motýlek**

*Vyjádřete svá přání a naděje  
skrze nástěnku snů*

16

#### **Projekt 2 | Představte si svůj svět**

*Vyjádřete svá přání a naděje  
pomocí mapy snů*

22

#### **Projekt 3 | Vrstvy vašeho srdce**

*Oslavte a oceňte lásky svého života*

26

#### **Projekt 4 | Následujte světlo**

*Zapojte se do meditativní malby*

*Přispívající umělkyně Alena Hennessy*

34

### 2 Sebeláska, ukotvení a okamžitá existence

39

#### **Projekt 5 | „Nikdo na světě... není více svůj než vy“**

*Naučte se milovat své podivínské já*

40

#### **Projekt 6 | Pohled do nitra**

*Uvědomte si svou celistvost a plnost*

46

#### **Projekt 7 | Semínka lásky**

*Nechte se vést svými emocemi,  
pocity a potřebami*

52

#### **Projekt 8 | Intuitivně vzdejte čest svému příběhu**

*Otevřete se spontánní kreativě*

*Přispívající umělkyně Mystele Kirkeengová*

58

#### **Projekt 9 | Buďte vlastním andělem**

*Dejte si dar kreativity*

*Přispívající umělkyně Ivy Newportová*

62

# vyjádřením vesmíru

## 3 Ocenění a uzdravení 69

**Projekt 10 | Domeček lásky a uzdravení**  
Na vašem příběhu záleží 70

**Projekt 11 | Máte křídla**  
Proměňte a zhojte svého vnitřního kritika 76

**Projekt 12 | Vzlétněte**  
Sebehodnocení, od omezujících  
k osvobozujícím 84

**Projekt 13 | Pírko empatie a povzbuzení**  
Odpusťte si, pomůže vám to uzdravit se 92

**Projekt 14 | Změna zarámování  
vašeho příběhu**  
Uzdravení pomocí uměleckého deníku  
*Přispívající umělkyně Effy Wildová* 98

## 4 Proměna, síla a vděčnost 105

**Projekt 15 | Metamorfóza**  
Překonejte kreativní blok i svého  
vnitřního kritika prací 106

**Projekt 16 | Krása a síla barev a krystalů**  
Upravujte náladu pomocí barev  
*Přispívající umělkyně Andrea Gomollová* 114

**Projekt 17 | Strážci stránek**  
Ochraňte svou kreativní cestu  
*Přispívající umělkyně Roxanne Cobleová* 120

**Projekt 18 | Spočtete svá požehnání**  
Péči o vděčnost ke šťastnému životu 124

## 5 Vazba Knihy života 131

**Jednoduchá kroužková vazba** 132

*Závěrečná slova povzbuzení* 136

*Zdroje* 139

*Přispívající umělkyně* 140

*Poděkování* 142

*O autorce* 143

*Bonus pro čtenáře* 144