

Obsah

Úvod	9
1 Jak funguje energie?	13
Vysoká a nízká hladina energie neboli	
Tíha nákupních tašek	13
Energie není absolutní, nýbrž závisí na stavu	18
Sledujte různé hladiny energie	
a navzájem je rozlišujte	22
Sinusový princip	29
<i>Hřbet a důl vlny</i>	30
<i>Nahoře, dole a někde mezi tím</i>	35
Vlna energie neznamená, že vám rychle dojde	38
Pro duševní energii žádné baterky nemáme	39
Co můžete udělat, když jste pořád vyčerpaní	
nebo neustále sjíždíte do údolí?	43
Jedním pohledem: Duševní energetické stavy	50
2 Jak můžete energetické stavy cíleně navodit	53
Hudba	54
Vůně	59
Vzhled	61
Oblečení	61
Boty	67
Vlasy	70
Doplňky	71
Líčení	71

Držení těla	73
<i>Základní způsoby držení</i>	
<i>těla a jejich důsledky pro vaši energii</i>	76
<i>Jak si můžete zlepšit držení těla</i>	78
Pohyby	78
<i>Jak můžete získat informace o svých pohybech</i>	82
Úkony a rituály	85
Biochemické stavy	87
<i>Učením se vytváří vazba mezi zkušeností</i>	
<i>a biochemickým stavem</i>	88
<i>Optimální příprava na zkoušky</i>	91
<i>Využijte moc biochemických stavů</i>	92
Imaginace	92
<i>Využijte sílu představ!</i>	94
<i>Optimální stav – shrnutí</i>	97
Obrázky a fotografie	98
<i>Klasické příklady obrázků, které lze využít</i>	101
Gurmánské zážitky	103
<i>Co vás činí šťastnými?</i>	104
Předměty	106
Osoby	108
<i>Proč je normální rodinný život tak důležitý</i>	109

3 Energie a rezonance:	
Jak se lidé navzájem ovlivňují	119
Rezonance: Nakazit, nebo se nechat spolknout	121
<i>Rezonance není jen duševní fenomén</i>	124
Vyhrává nejtěžší kyvadlo	126
<i>Tíha kyvadla není vrozená</i>	127
Svízel s empatií	127
Vlastnosti svého kyvadla si vštěpujeme v dětství	129
Jak každému energetickému upírovi ukážete záda	130

4 Model silových polí	135
Energie vyžaduje rovnováhu	136
Model silových polí v detailu	140
Co zahrnout na jednotlivé osy	141
<i>Vy pro druhé</i>	143
<i>Ostatní pro vás</i>	144
<i>Vy pro své tělo</i>	145
<i>Vy pro svého ducha a duši</i>	146
Nerovnováha končí nemocí – rovnováha posiluje!	147
Dostatek energie? Rozhoduje rovnováha!	157
Jak můžete využít model silového pole	158
<i>Jak pracovat s okopírovanou předlohou?</i>	159
<i>Frankovo řešení</i>	161
 5 Posilujte své kyvadlo	167
Jak budete silní a autentičtí, abyste dokázali ostatní strhnout	168
Učte se všímavosti	172
<i>Vnímání ve všech kanálech</i>	173
<i>Sledujte a udržujte své myšlenky</i>	175
<i>Sledujte své myšlenky, nálady a pocity</i>	177
Využití spouštěčů	179
Jak zneškodnit negativní spouštěče	181
<i>Systematická desenzibilizace</i>	182
<i>Technika středové čáry</i>	185
Energetické techniky pro posílení vnitřního středu	186
<i>Aktivujte čchi</i>	187
<i>Bilaterální aktivace mozku</i>	188
<i>Dýchání jin-jang</i>	190
Jídlo, které vám dodá sílu (powerfood)	190
Kdo procvičuje, vítězí!	193

6 Jdeme na to – vytvořte si jízdní řád	197
Začněte tam, kde je to nejsnazší	201
Plánování je první krok – a jak svůj plán dodržíte	203
Závěrem	205
Poděkování	207
Literatura	209
Kontakt	213