

Obsah

Dar sebelásky

Je sebeláska egoistická?	6
Dar, který si můžeme dát sami	7
Učiň rozhodnutí	9
A už jsme na cestě k sebelásce	14
V této knize se budeme zabývat třemi základními tématy . . .	16
Kolik energie máš k dispozici?	18

Sebeláska je pocit

Naučme se znovu vnímat sami sebe	26
Vnímejme celé spektrum pocitů	32
Získej zpět ztracené způsoby vnímání.	40
Vždycky jsi byl hoden lásky.	48
Co tě naplňuje štěstím?	55

Sebeláska a naše vzpomínky

Tvoje vzpomínky nejsou pravdivé	64
Proč nevnímáme celou pravdu.	68
Jakým způsobem si utváříš své okolí?	74
Přebíráme kontrolu nad svými vzpomínkami	79
Odebereme sílu negativním zážitkům	83
Čerpat sílu z minulosti	88

Prokaž si laskavost – začni se líbit sám sobě!

Láska k tobě začíná ve tvém nitru	96
Co je na tobě skvělého?	99
Jak vznikají naše myšlenky?	105
Vytvoř si svůj vlastní prostor plný lásky	110
Miluj své tělo, pak ho budou milovat i druzí	118
Jsi jedinečný!	126
Přestaň se srovnávat	134
Miluj sám sebe jako své bližní	140
Miluješ druhé víc než sám sebe?	146
Proč NE je někdy to nejdůležitější ANO	148
Síla afirmací	153
Proč bychom měli děkovat sami sobě	159
Extra tipy pro více lásky	165
Sebeláska v časech krize	170
Zůstaň na své cestě a vytrvej!	172
Příloha	175

