

# PRŮVODCE KNIHOU

Úvod	10
Klementina o Vladi	11
Začínáme	14
Jak se jmenuji, co tady dělám a proč?	15
Proč zrovna ty a ty a ty máš meditovat?	16
Příběh meditace	17
Trocha teorie	18
Co, kde a jak	18
Co to meditace je?	19
Malé shrnutí: meditace je:	20
Kde meditovat	20
Záleží na tom	21
Kde medituje vladka	22
Kde medituje klementina?	22
Proč je ta poloha tak důležitá?	22
Postup, jak začít správně meditovat	25
Zkušenost vladky a její klientky	26
Odstranění rušivých zvuků	26
Eliminace vlivu rušivého světla	27
Elektrosmog	28
Prostředí	30
Vhodné prostředí s harmonizačním a uklidňujícím dopadem na nervovou soustavu	31
Voda	31
Hory	31
Důvěrné prostředí	32
Dýchání	34
Dech a meditace	35

Zaškrtni, jak dýcháš	35
Pár tipů technik k dýchání pro začátečníky a ty, kteří mají rušivé dny:	38
Moje doporučení	39
Hudba	40
Meditace a hudba	41
Evoluční	42
Involuční	42
Hudba a voda	42
Shrnutí	44
Mysl - mozek - rozum	46
Mozek – základní manuál	47
Dino	48
3U	48
Emo – emoční mozek	49
Neo – neokortex	49
Vak se skládá z	50
Neurony	51
Axon	51
Synapse	52
Neurotransmitery	52
Levá a pravá hemisféra	53
Levá hemisféra	53
Pravá hemisféra	54
Svatá trojice	55
Mozek	55
Srdce	55
Tělo	56
Co na to řekne a jak zareaguje tvoje tělo?	58
Myšlenky	62
Myšlenky	63



Frekvence dělíme:	64
Strach	66
Mozek a strach	67
První příběh meditace a strach	67
Chápeš, co je strach?	70
Meditace na strach	78
Mandala na vybarvení před meditací na strach	79
Mandala na vybarvení po meditaci na strach	80
Návod na meditaci na strach	81
Ego	84
Co, nebo kdo je to ego?	85
Druhý příběh meditace ego-znovuzrození	88
Ego a znovuzrození	90
Meditace znovuzrození	94
Mandala na vybarvení před meditací znovuzrození	95
Mandala na vybarvení po meditaci znovuzrození	96
Návod na meditaci znovuzrození	97
Návod na meditaci pro středně pokročilé	98
Uzdrav svoje tělo, mysl a uši	100
Očista mysli	101
Zkušenost kamarádky	102
Třetí příběh meditace, jak jsem čistila svou mysl	104
Meditace očista mysli	107
Mandala na vybarvení před meditací očista mysli	108
Mandala na vybarvení po meditaci očista mysli	109
Návod na meditaci očista mysli	110
Návod na meditaci pro středně pokročilé	111
Bolest hlavy	112
Uzdravení bolesti hlavy	113



Čtvrtý příběh, jak jsem pomohla klementině s bolestmi hlavy	116
Meditace na bolest hlavy	119
Mandala na vybarvení před meditací na bolest hlavy	120
Mandala na vybarvení po meditaci na bolest hlavy	121
Návod na meditaci bolesti hlavy	122
Návod na meditaci pro středně pokročilé	123
Bolest zad	124
Uzdravení bolesti zad	125
Zkušenost klientky vladky	126
Pátý příběh o tom, jak zpracovat bolesti krční páteře a zad	126
Co způsobovaly bolesti zad klientce jarce	128
Meditace na bolest zad	129
Mandala na vybarvení před meditací na bolest zad	130
Mandala na vybarvení po meditaci na bolest zad	131
Návod na meditaci na bolest zad	132
Návod na meditaci pro středně pokročilé	133
Láskování	134
Učíme se lásce	135
Šestý příběh o mém láskování	141
Meditace láskování	143
Mandala na vybarvení před meditací na láskování	144
Mandala na vybarvení po meditaci na láskování	145
Návod na meditaci láskování	146
Návod na meditaci pro středně pokročilé	147
Nový začátek	150
Co má konec společného s novým začátkem	151
Sedmý příběh o tom, jak jsem se narodila	153
Meditace nový začátek	157
Mandala na vybarvení před meditací nový začátek	158
Mandala na vybarvení po meditaci nový začátek	159
Návod na meditaci nový začátek	160

Návod na meditaci pro středně pokročilé	161
Poslední slova pro tebe	162
Seznam použité literatury a dalších zdrojů	164
Vaše reakce	165