

Obsah

Poselství { 10 }

Předmluva { 11 }

Úvod { 13 }

- Příběh mé cesty domů a k této knize { 16 }

1. část — V proudu života { 24 }

V noci je nejlépe spát, v zimě odpočívat { 26 }

- Vesmírný tanec paní Jin a pana Janga { 27 }
- Nenechávejte paní Jin sedět v koutě { 33 }
- Uvolnění je cestou k ženské duši { 35 }

Energetická rovnováha je základem harmonie { 41 }

- Rovnováha je dynamická veličina { 42 }
- Energetický deník { 43 }
- Cykličnost — žít ze svého středu { 46 }

Změna je esencí života { 50 }

- Jediná jistota v našem životě je změna { 51 }
- Přijetí smrti je klíčem k životu { 54 }
- Po temné noci vždy nastane ráno { 57 }
- Když nevyjde plán A, je čas přijmout plán B { 59 }

Vesmír je láskyplný { 64 }

- Rozhovor s vesmírnou kreativní silou { 65 }
- Uvolnit se a nechat se unášet proudem života { 67 }

2. část — Šest klíčů k harmonickému životu { 72 }

Klíč 1: Životní záměr — vize, jaký život chcete žít { 74 }

- Jak se chcete v životě cítit { 74 }
- Udržte kurz svého života { 77 }
- Dejte slovo sama sobě { 79 }

Klíč 2: Třídění nepotřebného — nástroj transformace a lehkosti bytí { 82 }

- Co jsou nepotřebné věci { 83 }
- Vědomé vytváření svého života { 85 }
- Zaměřte se na věci s největším dopadem na váš život { 88 }
- Třídění vám dá křídla { 90 }

Klíč 3: Domov — základní opěrný bod vašeho života { 93 }

- Místo bytí { 93 }
- Symbolika místností vašeho příbytku { 95 }
- Váš domov zobrazuje váš život { 98 }
- Barvy a jejich vliv na to, jak se doma cítíte { 103 }
- Srdce domova — kuchyň { 105 }
- Ložnice vám může změnit život { 109 }
- Oáza pro duši { 112 }
- Dejte svému domovu lásku, ať je jakýkoli { 114 }

Klíč 4: Vděčnost — nejkratší cesta k vnitřnímu klidu { 116 }

- Vděčnost jako životní styl { 118 }
- Zdroj důvěry v život { 120 }
- Vděčnost za všechno { 123 }

Klíč 5: Rytmus roku — zdroj energie a spokojenosti { 125 }

- Můj podzimní experiment { 126 }
- Všechno má svůj čas { 128 }
- Čtyři kreativní rytmy přírody { 129 }
- Podzim — iniciace projektů a změn { 130 }
- Zima — inspirace a inkubace projektů { 133 }
- Jaro — exploze vnější energie { 135 }
- Léto — sklizení plodů { 136 }

Klíč 6: Vaši předci — dědictví síly a starodávné moudrosti { 139 }

- Pouť na rodová místa { 139 }
- Sen mojí babičky { 142 }
- Životní osudy vašich předků { 144 }
- Uctění předků formou oltáře { 146 }

3. část: Čtyři strážci životní rovnováhy { 150 }

- Harmonizující síla čtyř přírodních elementů { 152 }
- Věrní pomocníci pro život { 154 }

Vzduch — čistá hlava { 158 }

- Čerstvý vítr pro život { 159 }
- Element Vzduchu ve vašem příbytku { 161 }
- Vzduch jako strážce mentální rovnováhy { 162 }

Voda — zdravé vztahy { 164 }

- Zdroj života i lidských společenství { 166 }
- Element Vody ve vašem příbytku { 167 }
- Voda jako strážce emocionální rovnováhy { 169 }

Oheň — odvážné srdce { 171 }

- Symbol životní síly { 172 }
- Vy kročte ze své komfortní zóny { 175 }
- Element Ohně ve vašem příbytku { 177 }
- Přiložte do ohně své kreativity { 180 }
- Oheň jako strážce duchovní rovnováhy { 183 }

Země — životní opora { 185 }

- Uzemňující esence elementu Země { 186 }
- Probudte v sobě přírodní síly { 189 }
- Element Země ve vašem příbytku { 191 }
- Země jako strážce fyzické rovnováhy { 193 }

Cesta k sobě { 195 }

- 28denní program napojení se na čtyři elementy { 197 }
- Kruh celistvého života a nalezení svého středu { 202 }
- Příběh Karolíny — nalezení chybějícího { 204 }
- Devět kroků, jak se navrátit k sobě samé { 210 }

Závěr — Udělejte jeden malý krok { 212 }

Seznam praktických cvičení pro šťastný život { 214 }

Inspirace z mé knihovny a další zdroje { 216 }

Poděkování { 217 }

O autorce { 218 }