

OBSAH

Úvod: Objevování	5
Prozkoumávání.....	6
Experimentování	9
Cvičení	11
1. FÁZE: Rozbití.....	17
Prožitek	19
Přijetí	25
Rozhodnutí.....	31
Výběr	37
Představa	43
Vizualizace	49
2. FÁZE: Dávání dohromady	55
Příprava	57
Skládání dohromady.....	63
Proměna	69
Spojení.....	75
Doplnění	81
Přiřazení	89
3. FÁZE: Trpělivost	95
Odstranění.....	97
Udržení	103
Dýchání.....	109
Položení	115
Očištění.....	119
Čekání.....	123

4. FÁZE: Opravení	129
Leštění	131
Dotek.....	137
Aplikování.....	141
Soustředění.....	147
Další vrstva	153
Oživení	159
5. FÁZE: Odhalení	165
Rozzáření	167
Sesbírání	175
Odkrytí.....	181
Ochrana	187
Individualizace	193
Roztřpyčení.....	199
6. FÁZE: Zušlechťení	205
Pozorování.....	207
Obdiv	211
Rozjímání	217
Procítění	221
Přijetí	227
Vystavení	233
Závěr: Otevření se	239
Slovník	247