

OBSAH

| | |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| Úvod | 11 |
| Co je sebeláska? | 17 |
| ČÁST PRVNÍ: Podstata vibrací | 21 |
| Úvod | 23 |
| V zákonu přitažlivosti něco chybí | 26 |
| Zákon vibrace | 31 |
| Pouze dobré vibrace | 36 |
| ČÁST DRUHÁ: Pozitivní životní návyky | 39 |
| Úvod | 41 |
| Obklopte se pozitivními lidmi | 43 |
| Změňte řeč těla | 45 |
| Udělejte si na chvíli volno | 48 |
| Najděte trochu inspirace | 51 |
| Vyhýbejte se pomluvám a sporům | 53 |
| Upravte svou stravu | 58 |
| Vyjadřujte vděčnost | 61 |
| Studujte své pocity | 66 |
| Vnímejte přítomnost | 71 |
| Meditujte | 75 |
| ČÁST TŘETÍ: Staňte se svou vlastní prioritou | 81 |
| Úvod | 83 |
| Sledujte své chování | 86 |
| Síla dobrého partnera | 90 |
| Vybírejte si skutečné přátele | 95 |

| | |
|---------------------------------------------------|-----|
| Jak čelit rodině | 99 |
| Buďte tu pro druhé | 104 |
| Jak na negativní lidi | 107 |
| Snaha zavděčit se všem | 114 |
| Dovolte svým dobrým vibracím, aby vás chránily | 116 |
| Odhodlejte se opustit toxické zaměstnání | 118 |

ČÁST ČTVRTÁ: Přijměte sami sebe **121**

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Úvod | 123 |
| Oceňte svou fyzickou krásu | 126 |
| Poměřujte se pouze sami se sebou | 130 |
| Oceňte svou vnitřní krásu | 135 |
| Oceňujte své úspěchy | 137 |
| Respektujte svou jedinečnost | 139 |
| Buďte laskaví a odpouštějte sami sobě | 145 |

ČÁST PÁTÁ: Manifestujte své cíle – práce s myslí **149**

| | |
|--------------------------------------------|-----|
| Úvod | 151 |
| Jak důležité je pozitivní myšlení | 152 |
| Vaše mentalita je vaší realitou | 155 |
| Jak pochopit své podvědomí | 157 |
| Cesta za hranice myšlenek | 158 |
| Stačí jediná myšlenka | 161 |
| Jak změnit svá přesvědčení | 163 |
| Opakování afirmací | 167 |
| Síla slov | 170 |
| Stanovte si záměr | 172 |
| Zapište si cíle | 174 |
| Představte si to, abyste to mohli prožívat | 177 |
| Vesmír vás podporuje | 181 |

**ČÁST ŠESTÁ: Manifestujte své cíle –
začněte jednat**

183

| | |
|----------------------------------------------------|-----|
| Úvod | 185 |
| Změna vyžaduje činy | 187 |
| Snadná cesta | 189 |
| Důslednost vede k výsledkům | 192 |
| Obyčejné, nebo neobyčejné? | 194 |
| Prokrastinace zpozdí splnění vašich snů | 196 |
| Společnost rychlých řešení | 202 |
| Vyměňte krátkodobá potěšení za dlouhodobé zisky | 204 |
| Víra versus strach | 207 |
| Jak plynout s vesmírem | 209 |

ČÁST SEDMÁ: Bolest a účel

211

| | |
|---------------------------------|-----|
| Úvod | 213 |
| Bolest lidi mění | 216 |
| Lekce se budou opakovat | 218 |
| Všímejte si varovných znamení | 220 |
| Váš vyšší úkol | 222 |
| Peníze a chamtivost | 227 |
| Jak dosáhnout skutečného štěstí | 230 |

| | |
|------------------|-----|
| Doslov | 233 |
| Autorovo poslání | 235 |
| Poděkování | 238 |
| O autorovi | 239 |