

Obsah

Příběh o straších se dočkal pokračování.....	7
Sebeobětování (životní číslo 7).....	11
Nefunkční rodina a možný vznik sebeobětování.....	15
Jeden všechno ví a ten druhý si nalhává, že se mu bude dobře žít (a cosi i o těle a nevěře).....	26
Proč si lidé donekonečna přitahují nevhodné partnery?.....	33
Neposlouchali mě, a tak jsem ani já neposlouchal.....	41
Chlapci se perou, holčičky se uzavřou do sebe, ale i o „tiché myšce“, rebelovi a sebeobětujícím se dítěti.....	44
Síla jedné věty a cosi i o poptávce po vjemech, pozdější hladu po uznání, šatníku a cibuli.....	48
Mechanismus vzniku odmítání vlastních pocitů.....	59
Léčení sebeobětování.....	65
Strach z chudoby (životní číslo 8).....	79
Strach, že mě obelžou a budu ve ztrátě s pocitem zklamání.....	83
Bytostné vnímání sebe sama.....	93
Sebedestrukce (životní číslo 9).....	98
Strach z nezvládnutí závislosti.....	104
Strach z fyzické bolesti.....	109
Muži prý nerodí.....	120
V nemoci.....	127
Léčitelé, nebo doktoři? Bylinky, nebo tabletky? Nebo něco o mých hemeroidech.....	133
Miluji, přijímám, odpouštím a nemálo i o partnerských vztazích.....	142
Psychická bolest.....	150
Deprese, úzkost a psychická nemohoucnost.....	160
Nevíra v obdaření (životní číslo 11/2).....	166
Strach o blízké.....	170
Strach ze stáří.....	177
Strach ze smrti.....	180
Strach z Boha.....	191
Vše jsi zvládla.....	198
III. Psychický obr	
Léčení.....	208

Já sobě, Lásky mně, já druhým, oni mně	209
Strava a její vliv na vše	219
Půst	224
Jednoduchý návod na půst	229
Očistný pohyb	236
O serotoninu, melatoninu, dopaminu, oxytocinu a jiných chemických emocionálních velitelích v nás	243
Vnímání pocitů	253
Analýza	261
Rozum, přemýšlení, racionalizace	267
Intuice	279
Rozhodování	284
Konání	292
Máte plné právo projevat se, realizovat, nevysvětlovat své konání i bránit se (a něco i o hojnosti)	303
Naladění a naše energetika	309
Naučte se reagovat tak, abyste si to zítra nevyčítali	317
Sebe vědomý, aneb práce na myšlenkové úrovni	326
Zdravé sebevědomí se neprojevuje bezohledností ani věčným ustupováním	334
Moderní formy psychologických útoků (a nejen na internetu) a obrana proti nim	341
Co si o sobě myslíte, to se vám i děje, aneb jak se začít mít rád	351
Jak si navrátit zdravé sebevědomí	359
Jak v sobě, tak ve všem, a něco i o strachu o děti	373
Víra jako sestra pevné vůle	378
Víra uvězněného	384
Vůle se zušlechťuje sebekázní	387
Lidé jsou panikáři	395
Od fobií a úzkostí přes Priečne sedlo až k psychoterapeutům	402
Léčení lidské prázdnoty vznikající z připoutání (na vztah, děti či materiálno)	410
Paměťová stopa	420
Umění nevytvářet obavy	426
Relaxace - vizualizace - autosugesce	432
Technologie zpracování strachu či tíhy přes vědomé naladění se na určité obavy	439
Realizace odpuštění jako silný energetický akt	448
Daruj tvář slunci a tvá duše se vyskytne na výsluní	453
Budte silným stromem v obrovském tajfunu	461