

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ ZEMI	4
VŠICHNI JSOU VÍTÁNI	5
OBSAH	7
PŘEDMLUVA	13
1. ČÁST <i>Jednoduchost</i>	17
Začněte tam,	18
Kde právě jste	18
Láskyplný budíček	19
Vaše představa života	21
Uvědomit si, co je možné	23
Co když to víte?	26
Žijte prostěji	28
Používejte to, co máte	30
Ideální ráno	31
Usilujte o méně	33
Vytváření prostoru	34
Meziprostory	36
Prosté činy	37
Co chcete víc než tohle?	38
Jak jednoduché to dokážete udělat?	40
Radikální osvobození se	41
Dar samoty	43
Jak dát vše do souladu	45
Hledejte malá vítězství	47
Pojmenujte, co chcete	49
Jaké by to bylo, kdyby to bylo snadné?	50
2. ČÁST <i>Živobyť</i>	51
Sledujte cestu z drobečků	52
Je tohle úspěch?	54
Nepotřebný doktorát	56
Přijměte rebelku v sobě	58
Dvě otázky o smyslu	60
Na tom, co děláte, záleží	62

Portfolio kariér	64
Nikdo jiný nemůže udělat to, co můžete udělat vy	66
Uděláte to, až budete připravená	68
Zaneprázdněností svou cenu nezvýšíte	70
Plynutí je nový spěch	72
Nezastavujte se uprostřed	74
Počkejte si na motýly	76
Najděte svou hranici	77
Nechte touhu rozdmýchat možnosti	78
Modelujte si budoucnost	80
Najděte si cestu	82
Jak by vypadala radikální změna?	84
Udělejte si jasno o finanční situaci	85
Odplujte na ostrov a spalte čluny	87
3. ČÁST <i>Pocit zdraví</i>	89
Zdraví je bohatství	90
Zpomalování	92
Tělo nelže	94
Naučte se poslouchat	96
Pozor na úniky energie	98
Zadržte dech	100
Na svém léčení se musíme podílet	102
Dopřejte si potřebný spánek	103
Promluvme si o józe	105
Je to cvičení	107
Budu dost dobrá?	109
Dnes třeba ne, ale zítra určitě ano	112
Přenášení jógy do života	113
Práce, která vás promění	115
Prostá pravidla výživy	117
Prostě se ukažte	118
Mýtus o meditaci	120
Práce s mantrami	123
Po čem doopravdy hladovíte?	125
Posvátné silice	127
4. ČÁST <i>Pohodlí a úleva</i>	131
Co právě teď potřebujete?	132

Spojení s velkou matkou	133
Co vám přináší pocit pohodlí?	135
Urážlivá otevřenost	136
Poradte si s nepohodlím	138
Kdo je váš člověk?	140
Starý záběr	142
Udělejte těžkou věc	144
Odpočiňte si, nepřestávejte	146
Chvilky štěstí	148
S vděčností díky a prosím přidat	150
Takové to je	152
Změňte svůj stav	153
Váš boj je opravdový	156
Co se zdá lehké?	158
Co vás učiní šťastnou?	159
Zavolejte pannu marii	160
Stále to tam je	162
Přestaňte násilím skládat dílky, které se k sobě nehodí	164
Om šanti	165
5. ČÁST <i>Oduševnělost</i>	167
Vábení toho, kým se máme stát	168
Sídlo duše	170
Naslouchejte radám duše	172
Přijměte, co pro vás určuje bůh	174
Chvilce, která přijde teď, se nedá předpovědět	176
Chci dělat právě tohle?	177
Každodenní povinnosti duše	178
Pohodlně nepohodlné	180
Láska k sobě je základ veškeré lásky	182
Kolik bolesti chcete?	183
Pravda vaší duše	185
Hojnost je podstatou vaší duše	186
Život s vírou v hojnost	187
Můžete si dovolit být štědré	189
Vzpomeňte si, kdy...	190
Co říká vaše duše o pondělí?	191
Všímejte si zázraků ve všem	193
Buďte vděčné za to, co máte	194

Použijte slova své duše	196
Uvolněte se, to bude fajn	197
6. ČÁST <i>Vědomí</i>	199
Dveře k vědomí	200
Cesta k probuzení	201
Na úrovni vědomí záleží	203
Uvědomte si své myšlenky	205
Honba za světlem	206
Zvyšujte své vibrace	207
Držte se ve vlastní energii	209
Vytváříte ve svém životě chaos?	211
Můžete se odhlásit	212
Neexistuje žádné „tam“	213
Zvolte si mír, anebo soud	215
Běž hlouběji	216
Buďte, kde jste (i když to není tam, kde chcete být)	218
Čeho chcete víc?	219
Děkuji vám	221
Extáze	222
Popadnout dech	224
Když zmizí, co vás rozptyluje, zůstanete jen vy	225
Vědomé rodičovství	227
Podívejte se, co je možné	230
7. ČÁST <i>Posvátnost</i>	233
Hledejte, co je posvátné	234
Ženy jsou posvátné	236
Kráčejte po zemi zlehka	238
Váš další posvátný krok	239
Váš posvátný hlas a vaše poselství	241
Posvátná ženská přátelství	242
Vaše posvátné místo	244
Posvátná péče o sebe	245
Udělejte si posvátný oltář	248
Milujte je a nechte je jít	250
Milujte to, kde žijete	253
Vnímejte své nejposvátnější já	255
Vaše hranice jsou posvátné	256

Uvolněte se	258
Vybalte své sny	259
Všechno se vyvíjí	261
Dovolte si vnímat krásu	262
Posvátný feminismus	263
Autentický aktivismus	265
Vraťte se domů, k sobě samým	268
8. ČÁST <i>Odvaha</i>	269
Proč ne vy?	270
Přestaňte usilovat o dokonalost	272
Všechno závisí na tom, jak moc si věříte	274
Chybějící souhlas	275
Cesta ke statečnosti	278
Vytrvalá	279
Mít odvahu skončit	280
Buďte jen o deset procent odvážnější	281
Přestaňte bojovat	283
Protijed na strach	285
Můžete to nechat být	287
Odmítnutí vás nezabije	288
Navzdory strachu se předvedte	290
Naplno, a ještě víc	292
Ne každý vás uvidí	294
Co chcete říct?	295
Nechte se vést závistí	297
Utište vnitřního kritika	299
Je to pravda?	301
Život není fotka na instagramu	303
9. ČÁST <i>Ženství</i>	305
Říkejme pravdu o svém životě	306
Jsem skvělá, díky	308
Večer s glorií steinemovou	310
Cesty žen jsou různé	313
Ženská zrada	315
Dcery patriarchátu	317
Cesta hrdinky	319
Začíná to neklidem	321

Odchod od matky	323
Zřeknutí se ženskosti	325
Otcovy dcery	328
Sestup	330
Hledání ženského	332
Touha po domově	334
Vést jako žena	336
Můžete změkknout	338
Vítejte v klubu	339
Všechny jsme matky	341
Můžete dělat cokoli (ale ne všechno)	343
Zaberte si víc prostoru	344
10. ČÁST <i>Nezávislost</i>	347
K sobě	348
Osvobození	350
Otázky o síle	352
Vaše skutečná moc	354
Přijetí bohyně	356
Postavit se svému stínovému já	358
Temná bohyně	360
Protože mohu	363
Věřte své moudrosti	365
Kým jste byly předtím?	367
Vyberte se samy	369
Poznejte svou pravdu	371
Mějte v úctě své příběhy	373
Změknutí do ženské síly	375
Řekněte pravdu mocným	377
Vytvořte systém kontroly nad svým životem	379
Nechte kálí, ať to spálí	381
Přečtěte si o tom vše	383
Miliontý kruh	385
Vylétnout jako kometa	387
PODĚKOVÁNÍ	389
O AUTORCE	390