

OBSAH

VĚNOVÁNÍ	7
--------------------	---

části

ÚVOD

1. ZÁKLADNÍ TECHNIKY	11
V CO VĚŘÍM	12
TERMINOLOGIE UŽÍVANÁ V KNIZE	15
Afirmace	15
Práce se zrcadlem	16
Vizualizace	16
Přijetí vlastních nároků a hodnoty	16
CVIČENÍ: Přijetí vlastních nároků a hodnoty	17
2. KDO JSTE? V CO VĚŘÍTE?	21
CVIČENÍ: Váš příběh	26

část 2

METODA

3. ZDRAVÍ	35
CVIČENÍ: Odstranění zdravotních problémů	36
CVIČENÍ: Zdraví a nemoc	37
CVIČENÍ: Vaše přesvědčení o nemoci	39
CVIČENÍ: Síla afirmací	41
CVIČENÍ: Vlastní cena	42

4. SPOKOJENOST.	49
PRÁCE SE ZRCADLEM.	50
CVIČENÍ: Užijte si zábavu se svým vnitřním dítětem.	51
CVIČENÍ: Váš děkovný seznam.	53
CVIČENÍ: Pozitivní pocity.	53
5. STRACHY A FOBIE	59
CVIČENÍ: Uvolnění.	60
CVIČENÍ: Strach a afirmace.	61
CVIČENÍ: Pozitivní afirmace.	67
6. ZLOST.	73
CVIČENÍ: Napište dopis.	79
PRÁCE SE ZRCADLEM.	79
7. KRITIČNOST A SOUDY.	83
CVIČENÍ: Nahrazení „měl bys“.	88
8. ZÁVISLOSTI	93
9. ODPUŠTĚNÍ	103
10. ZAMĚSTNÁNÍ	113
PRÁCE SE ZRCADLEM.	117
VIZUALIZACE:	121
11. PENÍZE A BOHATSTVÍ.	123
PRÁCE SE ZRCADLEM.	124
VIZUALIZACE - 1	131
VIZUALIZACE - 2	131
12. PŘÁTELÉ	135
13. SEXUALITA	147
VIZUALIZACE	148
PRÁCE SE ZRCADLEM.	152
14. LÁSKA A INTIMITA	159
PRÁCE SE ZRCADLEM.	160

část 3

VÁŠ NOVÝ ŽIVOT

15. VAŠE NOVÁ PODOBA	173
PRÁCE SE ZRCADLEM.	179
VÁŠ NOVÝ PŘÍBĚH.	179
VIZUALIZACE	181
RELAXACE A MEDITACE	181