

# OBSAH

1. O čem je Deset zenových vteřin.....	8
2. Dýchání a myšlení.....	17
3. Dvanáct zaklínadel.....	25
4. Zaklínadlo 1: Úplně se zastavuji.....	33
5. Zaklínadlo 2: Nic neočekávám.....	41
6. Zaklínadlo 3: Pracuji na svých věcech.....	49
7. Zaklínadlo 4: Důvěřuji svým zdrojům.....	57
8. Zaklínadlo 5: Cítím, že mám podporu.....	65
9. Zaklínadlo 6: Přijímám tento okamžik.....	72
10. Zaklínadlo 7: Moje minulost pro mě není problém....	80
11. Zaklínadlo 8: Uděluji věcem smysl.....	87
12. Zaklínadlo 9: Otevírám se radosti.....	95
13. Zaklínadlo 10: Troufám si na tento úkol.....	103
14. Zaklínadlo 11: Dělán konkrétní kroky.....	110
15. Zaklínadlo 12: Vracím se s novou silou.....	117
16. Jak používat dvanáct zaklínadel.....	124
17. Jaké zaklínadlo zvolit.....	131
18. Jak zaklínadla kombinovat, upravovat, anebo formulovat nová.....	138
19. Zarážky.....	145
20. Cvičení na koncentraci.....	152
21. Sekvence koncentrace.....	160

22. Procvičování Sekvence koncentrace . . . . .	167
23. Přizpůsobení Sekvence koncentrace . . . . .	174
24. Jak se koncentrovat na veřejnosti . . . . .	181
25. Koncentrace a léčba . . . . .	190
26. Koncentrace jako cesta k vyšší výkonnosti . . . . .	198
27. Stát se předvojem nového . . . . .	206
28. Procvičování koncentrace . . . . .	214
O autorovi . . . . .	221