

# Obsah

Předmluva	9
Kapitola 1: Úvod	15
Kapitola 2: Můj příběh	17
Kapitola 3: Proč vlastně hraje	33
Kapitola 4: K vyšším cílům	45
Kapitola 5: Strach, mysl a ego	63
Kapitola 6: Cvičení založené na strachu	73
Kapitola 7: Učení založené na strachu	79
Kapitola 8: Poslech založený na strachu	83
Kapitola 9: Komponování založené na strachu	89
Kapitola 10: Vnitřní prostor	93
Kapitola 11: Špatné tóny neexistují	105
Kapitola 12: Meditace č. 1	113
Kapitola 13: Mistrovství bez úsilí	119
Kapitola 14: Meditace č. 2	145
Kapitola 15: Afirmace	151
Kapitola 16: Kroky ke změně	159
Kapitola 17: Krok první	163
Kapitola 18: Krok druhý	175
Kapitola 19: Krok třetí	183
Kapitola 20: Krok čtvrtý	193
Kapitola 21: Dodatečné zamýšlení	209
Kapitola 22: Meditace č. 3	217
Kapitola 23: Překročit svůj stín	223
Kapitola 24: Ještě jednou o duchovnu	229
Kapitola 25: Meditace č. 4	235