

Obsah

| | |
|----------------------------|----|
| Předmluva | 9 |
| Úvod..... | 14 |
| Jak s knihou nakládat..... | 26 |

Oddíl I

| | |
|--|-----------|
| JAK ŽIJEME, JAK VIDÍME | 29 |
| Kapitola 1: Zrak jako metafora | 31 |
| Krátkozrakost..... | 38 |
| Dalekozrakost | 39 |
| Astigmatismus | 40 |
| Provádění změn – z blízka na jasno..... | 43 |
| Provádění změn – z dálky na jasno..... | 44 |
| Provádění změn – astigmatismus | 45 |
| Afirmace | 46 |
| Kapitola 2: Navracení k jasnosti..... | 47 |
| Afirmace | 55 |
| Kapitola 3: Proces změny | 56 |
| Etapa první – barvy..... | 57 |
| Etapa druhá – selektivní vidění | 59 |
| Etapa třetí – uznání jasnosti | 61 |
| Afirmace | 64 |

Oddíl II

| | |
|--|-----------|
| MYSL JAKO NÁSTROJ A JEJÍ VYUŽITÍ | 65 |
| Kapitola 4: Vytvořte si novou realitu | 66 |
| Afirmace | 70 |

| | |
|---|------------|
| Kapitola 5: Pozitivní myšlení | 71 |
| Afirmace | 78 |
| | |
| Kapitola 6: Afirmace..... | 79 |
| Co jsou afirmace? | 79 |
| Afirmace, jež podporují proces změny..... | 81 |
| Afirmace, které popisují pohledz nové reality... .. | 86 |
| Další afirmace | 90 |
| Zesilující prostředky afirmací | 93 |
| Afirmace | 93 |
| | |
| Kapitola 7: Vizualizace | 94 |
| Co je vizualizace? | 94 |
| Jak vidět konečný výsledek | 94 |
| Jak vidět prostředky | 96 |
| Afirmace | 98 |
| | |
| Kapitola 8: Metaprogramování | 99 |
| Relaxační místa..... | 101 |
| Afirmace | 104 |
| | |
| Kapitola 9: Mluvte k sobě | 105 |
| Afirmace | 111 |
| | |
| Oddíl III | |
| JINÉ VIDĚNÍ..... | 113 |
| Kapitola 10: Uznání vlastní síly..... | 114 |
| Afirmace | 125 |
| | |
| Kapitola 11: Vztah sama se sebou | 126 |
| Afirmace | 134 |

| | |
|--|-----|
| Kapitola 12: Budte tady a ted' | 135 |
| Afirmace | 142 |
| Kapitola 13: Bublinová realita | 143 |
| Afirmace | 151 |
| Kapitola 14: Lidský řídící systém | 152 |
| Afirmace | 158 |
| Kapitola 15: Otázky a odpovědi | 159 |
| Kapitola 16: Závěr | 171 |

Oddíl IV

| | |
|--|-----|
| CVIČENÍ | 175 |
| Cvičení I: Milujte své oči | 176 |
| Cvičení II: Nic nedělejte | 178 |
| Cvičení III: Progresivní relaxace | 181 |
| Obměna | 184 |
| Cvičení IV: Zraková cvičení z hathajógy | 185 |
| Cvičení V: Vyrovnávání zraku | 189 |
| Cvičení k posouvání kříže | 190 |
| Afirmace určené pro zrak..... | 192 |
| Doporučený dvouměsíčníprogram..... | 194 |
| Graf dvouměsíčního denního programu | 196 |
| Jak používat optotyp | 198 |

Oddíl V

| | |
|--|------------|
| ÚSPĚŠNÉ PŘÍBĚHY | 199 |
| Susanne Nissenová – Kodaň, Dánsko | 200 |
| Ziggy Mollerová – Kodaň, Dánsko | 204 |
| Jytte Tranbergová – Horsholm, Dánsko | 206 |
| Lis Schroederová – Kodaň, Dánsko | 210 |
| Robert Collaud – Morges, Švýcarsko | 216 |
| | |
| O autorovi | 220 |