

# OBSAH

Poděkování .....	7
Příprava na meditaci – osobní dojmy.....	9
Samoléčebný proces probíhá uvnitř nás samých .....	15
<b>Ukotvení, kontakt, pročištění a ochrana .....</b>	<b>29</b>
1. Ukotvení a energie Země .....	31
2. Slunce a kosmické energie .....	33
3. Vnímání vlastních čakr.....	35
4. Vnímání vlastní aury .....	37
5. Spojení s vlastním Bytím .....	39
6. Sněženky .....	41
7. Spojení s Vesmírem a se Zemí .....	43
8. Spojení s vnitřním dítětem.....	45
9. Silné místo uvnitř nás .....	47
10. Vnitřní pramen .....	49
11. Spojení se silovým zvířetem v nás .....	51
12. Ukotvení a pročištění pocitů.....	53
13. Kosmické rozpouštědlo k pročištění energie .....	55
14. Pročištění plamenů .....	57
15. Pročištění a ochrana jemnohmotného energetického systému větrem ...	59
16. Aura jakožto energetická ochrana .....	61
17. Vytvoření energetického ochranného prostoru .....	63
18. Energetické působení barev.....	65
19. Uchování vědomí v korunní čakře.....	67
20. Pročištění a načerpání životní energie.....	69
<b>Otevření srdce a samoléčba .....</b>	<b>71</b>
21. Vnitřní střed .....	73
22. Vnitřní rovnováha.....	75
23. Bambus ve větru.....	77
24. V toku Bytí .....	79
25. Cesta k moři .....	81

26. Oproštění od problémů a starostí .....	83
27. Pocit volnosti .....	85
28. Roh hojnosti .....	87
29. Rozpuštění nebo lpění? .....	89
30. Spojení s intuitivním a kreativním potenciálem .....	91
31. Výměna energie ukotvením .....	93
32. Přijetí a rozpuštění myšlenek a pocitů .....	95
33. Pozorování vlastního stínu .....	97
34. Chyt svůj stín .....	99
35. Dávání a braní .....	101
36. Přání ze srdce .....	103
37. Umění představivosti .....	105
38. Koncentrace na vnitřní střed .....	107
39. Otevření květu srdce .....	109
40. Srdce lehké jako pírko .....	111
41. Informace v čakrách .....	113
42. Samoléčba srdeční čakry .....	115
43. Koncentrace v Tady a Teď .....	117
44. Léčivá masáž těla a aury .....	119
45. Léčivá masáž čaker .....	121
Abecední výklad pojmů .....	123
Věcný rejstřík s čísly cvičení .....	127