



Obsah

<i>Předmluva - Gay Hendricks</i>	11
<i>Poděkování</i>	13
Úvod: Jak používat tento návod	14
Vy: Blahopřání k vašemu životu	
Vaše síla je v tomto okamžiku	18
Škoda, že jsem se nenaučil... - Jim Edwards	20
Už teď můžete být šťastní	21
Život nemusí být těžký	21
Jste za svýma očima	21
Vaše pocity jsou skryté myšlenky	22
Všechno je energie, řízená vašimi myšlenkami	23
Nemůžete své myšlenky zastavit, ale taky je nemusíte poslouchat ..	23
Všechno je projekcí vašeho nitra	24
Vaše přirozenost je to, jak se právě chováte	25
Jak poznat, co chcete	25

Získáte to, na co se soustředíte	26
Cokoli řeknete po slovech „já jsem“, určuje, kým se stanete	26
Budete přitahovat to, co milujete, nebo to, co nenávidíte	26
Vaše tělo montáž nepotřebuje	28
Skvělý účes, skvělý den	28
Vaše paměť nebude nikdy přesná	28
Láska	29
Sex	29
Jídlo	29
Tělesný pohyb	30
Tři životní lekce, které bych se byl rád naučil dříve - Dr. Paul Hartunian	30

Vnitřní schopnosti: Pochopit svůj životní potenciál

Všechno je možné	34
Svou budoucnost vytvoříte perem	34
Dosáhnout cílů je snadné	35
Vaše mysl funguje podle svých vlastních představ	35
Jak se během minuty cítit lépe	36
Úsměvu rozumí každý	36
Cvičení: Smějte se jako dítě, kterému teče mléko z nosu	36
Vaše řeč dokáže přitahovat	37
Za každým chováním se skrývá přesvědčení	37
Získejte zpět svou sebedůvěru: proměňte svou negativní samomluvu na pozitivní - Dr. Joe Rubino	38
Tři tajemství, jak ovládat svůj čas	45
Zdřímnout si je dobré	45
Zbavte se strachu - Cindy Cashmanová	46
Jak překonat skrytou překážku, která vám brání dosáhnout toho, co doopravdy chcete - Craig Perrine	52
Ten, koho vidáte, je tím, kým se stanete... - Kevin Hogan	56
Dejte se do toho! Do všeho! - Alan R. Bechtold	58



Co jsem se měl dozvědět, když jsem byl mladší - Bob Scheinfeld ..	63
Velcí filozofové vám předkládali jen své názory	65

Vnější zapojení: Starejte se o ostatní ve svém životě

Nejcennější životní lekce, jakou kdy dostanete - Chip Tarver	68
Vaše vztahy prospívají vašemu růstu	69
Vaši rodiče se snažili, seč mohli	69
Vaše děti budou tím, čím budou	70
S trochou pomoci dokážete všechno	70
Naslouchání - John Milton Fogg	71
To, co děláte, způsobuje řetězovou reakci	73
Lidé mají rádi milé lidi	73
Lidé chtějí být milováni	73
Najít si správný vzor vám může prospět	74
Jak ukončit hádku	75
Jak jednat s nepřítelem	75
Muž, který mi nabídl, že mě zmlátí	75
Všude je něco	76
Nevydařený život - Bill Harris	77

Řešení problémů: Jak pečovat sám o sebe

Vesmír vždycky řekne „Ano“	82
Jakmile se poučíte, nemusíte to zažít znovu	82
Dávejte to, co chcete dostávat	82
Výsledky budou takové, jaké si zasloužíte	83
Tohle taky přejde	83
Nebojte se	84
To, čeho se bojíte, může obsahovat i to, co hledáte	84
Buďte ochotni odložit požitky a dosáhnete ohromujících výsledků ..	85
Lekce, která vám ze života odstraní spoustu zpomalovacích prahů - Ann Taylorová	85
Zázraky se dějí pořád - bez výjimky	91

Zmatek je báječný stav předtím, než nastane jasno	91
Čím víc harampádí kolem vás, tím víc harampádí ve vás	91
Noční okno je příležitost, jak si něco objednat	91
Vítejte, duchové!	92
Nežeňte se za dokonalostí	95
Je to dokonalé tak, jak to je - John Burton	95
Opravdu záleží na tom, jak se cítíte - Mandy Evansová	97
Odpuštění - Jeremy Likness	100
Logika neexistuje	101
Jak se rozhodnout	103
Vždycky budete chtít mít pravdu, ale jen zřídka kdy ji mít budete	103
Není pravda všechno, co slyšíte	104
Úsudek není zlo - Bruce M. Burns	104
Slova bolí	104
Předpovídáte-li konec světa, nevypadá to dobře	105
Všechn čas se odehrává teď	105
K čemu je ten pravý čas?	105

Optimální výkon: Jak dostat ze života to nejlepší

Indiánská moudrost: Dva vlci	108
Nebojte se požádat o pomoc	108
Chcete-li změnu, spalte mosty	108
Co dělat, když se bojíte - Dr. Larina Kaseová	109
Můj zděděný strach z finančního ztroskotání - Dr. Robert Anthony	111
Nehrajete roli oběti? - Nerissa Odenová	116
Jak získat práci	118
Kupte si zvířátko	118
Nemoc je voláním vašeho těla	119
Plaťte daně	119
Oblíbená otázka vaší mysli vás dokáže přivést do blázince	119



Specifikace: Co potřebujete vědět o ostatních

Lidé si idealizují minulost, stěžují si na přítomnost a bojí se budoucnosti	122
Lidé nikdy nepochybuji o vlastních názorech, tak se je nesnažte měnit	122
Lidé budou říkat „Ano“, když je přimějete říkat „Ano“	122
Lidé dělají ledacos jen pro dobrý pocit	123
Lidé zaplatí jakékoli peníze, aby změnili svůj vnitřní stav	123
Lidé chtějí být šťastni, a basta	124
Lidé slyší na lichotky	124
Lidé se s vámi nikdy nebudou hádat, pokud jim nebudete odporovat	125
Lidé vždycky jednají z pozitivních příčin, i když je jejich chování negativní	125
Lidé vám budou naslouchat, pokud vystoupíte ze svého ega a vstoupíte do jejich	126
Lidé touží po uznání	126
Lidé se všeobecně cítí deprivováni	126
Všichni lidé něco sbírají, ať už jsou to knihy, náprstky nebo kuchařské recepty - i když to třeba popírají	127
Lidé si zlozvyk uchovávají, dokud je nezačne bolet	127
Lidé udělají, co chcete, pokud nebudou mít k vašemu požadavku protiargument. Poradte si s námitkou, a podřídí se	128
Lidé mají pocit, že je ovládá někdo jiný, a zoufale touží získat moc zpátky	129
Lidé uposlechnou rozkazy, které v nich vzbudí pocit nadřazenosti ..	129
Lidé jsou hluboce ovlivněni tím, co si myslí druzí	129
Lidé jednají jen ze zjištěných důvodů, bez ohledu na to, co říkají nebo co vy si myslíte	130
Lidé nevědomě reagují na vaše nevědomé záměry	131
Lidé nikdy nezmění své lidské emoce ani základní touhy - měnit se budou jen jejich šaty a nástroje	131

Správné použití: Stanovte si životní cíl

Můžete mít, co chcete, pokud to nechcete	134
Vzteky a sranda - Mark Joyner	134
Šílená moudrost - Blair Warren	135
Stárnutí může být volba	136
Peníze jsou energie	137
Marketing není zlo	137
Neúspěch není smrt	140
Jak zvládnout smrt	141
To jediné, na co se můžete spolehnout	141
Tajemství léčitele - jak může toto tajemství proměnit vaše vztahy? - William Wittmann, M.Ed., LMP	145
Tři tajemství - Marc Gitterle, M.D.	150

Montáž nutná: Jak vytvářet svou budoucnost

Skoro každý první krok je nemotorný	156
Nevracejte se - Bill Hibbler	156
Nová cesta k snadnému dosažení vašich cílů	159
Roztočte kolo rulety, abyste došli naplnění - Dr. Rick Barrett	163
Deset nejzhoršivějších názorů na peníze (a jak je překonat) - Dan Klatt	168
Vaše mysl je nástrojem chudoby nebo bohatství - Randy Gage ...	171
Když se špatné věci stávají dobrým lidem	172
Na ců sáhnete, to se vám podaří	172
Život je krátký - Jillian Colemanová	173
Uživatelská příručka, kterou jsem měl dostat, když jsem se narodil - Pat O'Bryan	175
Aude aliquid dignum	179
<i>O autorovi</i>	181
<i>Rejstřík</i>	183