

Obsah

Předmluva	8
Úvod.....	9
ČÁST PRVNÍ	
DOSAŽENÍ VĚDOMÍ	13
1.kapitola	
Síla uvnitř.....	15
2.kapitola	
Následování vnitřního hlasu	21
3.kapitola	
Účinek vašich slov	27
4.kapitola	
Přemazání staré nahrávky.....	35
ČÁST DRUHÁ	
ZRUŠENÍ BARIÉR	45
5.kapitola	
Rozpoznání vlastních omezení.....	47
6.kapitola	
Dejte svým pocitům průchod.....	55
7.kapitola	
Překonání bolesti	67
ČÁST TŘETÍ	
LÁSKA K SOBĚ.....	73
8.kapitola	
Jak se mít rád.....	75
9.kapitola	
Láska k dítěti uvnitř.....	89
10.kapitol	
Vyrůstání a stárnutí	97

ČÁST ČTVRTÁ	
UŽIVÁNÍ VNITŘNÍ MOUDROSTI.....	105
11.kapitola	
Přijímání rozkvětu.....	107
12.kapitola	
Vyjádření tvůrčích schopností	117
13.kapitola	
Plnost možností	127
ČÁST PÁTÁ	
ROZLOUČENÍ SE S MINULOSTÍ.....	135
14.kapitola	
Změna a přechod.....	137
15.kapitola	
Svět, kde je bezpečné milovat jeden druhého	143
Doslov	153
<i>Dodatek</i>	
Meditace k uzdravení sebe i celé planety	155