

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>15</b>
Nespokojená většina ...	15
Davová mysl ...	16
Můžete se změnit ...	17
Hlavní jsou vaše potřeby...	19
Všichni na palubu! Vyrážíme! ...	20
Změnit se můžete za 21 dní ...	21
<b>1. ZBAVTE SE HYPNÓZY</b>	<b>24</b>
Vaše názory vás spoutávají ...	29
Vaše klamné jistoty vás omezují ...	31
Lidé neradi mění současnou úroveň svého vědomí ...	33
Priorita číslo jedna ...	35
Proč je změna možná ...	37

<b>2. POUTA, NEBO SVOBODA?</b>	<b>40</b>
Soběstačnost ...	41
Pochopení a odstranění závislosti ...	42
Překonání touhy ovládat ...	45
Fatální ochota přizpůsobit se ...	49
Jak srovnávání posiluje strach ...	51
Soutěživost – zabiják tvořivosti ...	52
Chvála versus uznání ...	54
Odpoutání od druhých ...	58
<b>3. UMĚNÍ SEBEPŘIJETÍ</b>	<b>60</b>
Začátek ...	62
Hlavní návyky člověka s nedostatkem sebeúcty ...	69
Nejběžnější emocionální, fyzické a psychické projevy nedostatku sebeúcty ...	74
<b>4. PROBLÉM ZVANÝ VĚDOMÍ</b>	<b>76</b>
Vždy děláte to nejlepší, co můžete ...	78
Přijímání reality ...	79
Ničivá síla posuzování ...	83
Chápání motivací ...	85
Jak se pozitivně motivovat ...	86
Přijetí odpovědnosti ...	89

Síla zvyku ... 91

Nevzdávejte se toho, po čem toužíte ... 92

Program pozitivních návyků ... 94

## **5. NENÍ TO MOJE VINA, NENÍ TO VAŠE VINA 98**

Pohled na morálku ... 100

Sedm hlavních podob pocitu viny ... 101

Po vině vždy následuje trest ... 110

Poučení z minulosti ... 110

Pamatujte si – vždy děláte to nejlepší,  
co můžete ... 111

Vy a vaše činy, to není totéž ... 112

Ved'te si záznamy o pocitech viny ... 113

## **6. POZITIVNÍ SÍLA LÁSKY 115**

Nevyžadujte lásku od druhých ... 120

Postoj k ostatním lidem ... 122

Důležité aspekty lásky a jejich vztah  
k vašemu osobnímu vývoji ... 122

## **7. VAŠE MYSL JE VAŠE VĚC 127**

Začleňte do toho sebe ... 129

Zákon duševní přitažlivosti ... 131

Nadvědomá fáze síly mysli ... 137

Slavní lidé tuto sílu využívají ... 138

Tvořivá síla vedená touhou ... 140

## **8. ZLATÝ KLÍČ K TVŮRČÍ PŘEDSTAVIVOSTI 142**

Představivost vládne světu ... 143

Vědomá fáze síly mysli ... 146

Probudte svého džina ... 147

Správný myšlenkový proces ... 149

Co byste měli vědět o svém podvědomí ... 150

Jak programovat svého džina ... 151

Podvědomí – automatický tvůrčí mechanismus ... 155

Vy už to máte ... 156

## **9. VOLBA CÍLE 158**

Co tím získáte? ... 161

Veďte si záznamy ... 163

Pracovní list ... 166

Stanovte si cíle v šesti hlavních oblastech života ... 168

Vytvořte si pětiletý plán osobního růstu ... 169

Začněte tam, kde jste ... 169

Podstatné není kolik, ale jak ... 171

Stanovení perspektivy ... 171

Jste tam, kde chcete být ... 174

Reagujte na život skutky ... 176

Odvážným štěstí přeje ... 177  
Spřátelte se s neúspěchy ... 178  
Zákon očekávání ... 181  
Zásada diskrétnosti ... 184

## **10. DNES SI ZASLOUŽÍTE VOLNO** **185**

Jaký je účel meditace? ... 186  
Kdy meditovat? ... 187  
Kde by měl člověk meditovat? ... 188  
Než začnete ... 189  
Meditace je proces o třech krocích ... 190

## **11. ČAS A VÁŠ ŽIVOT** **197**

Je problémem čas... nebo vy? ... 199  
Každá cesta začíná prvním krokem ... 201  
„Až potom“ ... 202  
Čas vás nesmí ovládat – vy ovládejte čas! ... 204  
Čas je nástroj, nikoli tyran ... 207  
Pro vás je teď ten nejlepší čas ... 209

## **12. PŘEKONÁNÍ STRACHU A OBAV** **210**

Neúspěchy jsou k učení, ne k mučení ... 211  
Vesmír nabádá ke změně ... 214  
Změna nastává s proměnou ... 215

<b>13. JAK ROZVÍJET POZITIVNÍ KOMUNIKACI</b>	<b>218</b>
Slyšte! Slyšte! Slyšte! ...	220
Zajímáme se hlavně sami o sebe ...	224
Veďte jen pozitivní rozhovory ...	227
Nemluvte příliš složitě ...	228
Dejte druhým najevo, že na vás zapůsobili ...	229
Upřímně oceňujte druhé ...	231
Vyčkejte, až se rozhovor stočí na vás ...	232
Skutky jsou výmluvnější než slova ...	233
Na schůzky chodte včas ...	234
Pamatujte si jména ...	235
Jak se seznamovat s lidmi ...	237
Naučte se nezávazně konverzovat ...	238
Usmívejte se ...	239
Vybírejte si vhodnou společnost ...	241
<b>14. ZÍSKEJTE DOKONALÉ SEBEVĚDOMÍ POMOCÍ POZITIVNÍHO PŘÍSTUPU</b>	<b>243</b>
Pozitivní tvrzení uvolňují tvořivou energii ...	244
Používejte afirmativní myšlení ...	245
Zaměřte se na své klady ...	247
Vaše nové já ...	249
<b>O AUTOROVI</b>	<b>251</b>