

OBSAH

PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	14
JÁ	19
1. Hledat správný směr znamená ho i ztratit.....	21
2. Odvaha, nebo strach.....	26
3. Strach živí lidské ego.....	31
4. Žijeme to, co si myslíme.....	35
5. Duše k nám promlouvá přes pocity.....	46
LÁSKA	51
6. Láska je základ života.....	52
7. Každý útok je voláním po lásce.....	59
8. Sami sebe poznáme, až když skutečně milujeme.....	62
9. Odloučení jsou nové začátky.....	65
10. Sebevědomí je láska, kterou dávame sami sobě.....	71
VZTAHY	76
11. Smysl vztahu spočívá v sebepoznání.....	77
12. Naše vztahy jsou odrazem vztahu, který máme sami se sebou.....	80
13. Žádné setkání není náhodné.....	83
14. Zdravé vztahy stojí na pěti pilířích.....	87
TĚLO A ZDRAVÍ	90
15. Nejsme to, co vidíme v zrcadle.....	91
16. Jak o svém těle smýšlíme, tak vypadá.....	95
17. Ve zdravém těle bdí šťastný duch.....	101
PRÁCE A KARIÉRA	108
18. Rozvoj naší osobnosti pokračuje povoláním.....	109
19. Nestravme svůj život čekáním, ukažme se!.....	114
20. Naše jedinečnost spočívá v talentu.....	118
21. Miluj. Věř. Měj odvahu. A nikdy se nevzdávej.....	122

SPIRITUALITA	125
22. Intuice je náš nejsilnější smysl	126
23. Nejvíce slyšíme v úplném tichu	132
24. Jsme spojení těla, mysli a duše	138
25. Na úrovni duše jsme všichni jedno	141
ŽIVOT	143
26. V jednoduchosti je krása	144
27. Štěstí je naše volba	148
28. Každá změna vede k lepšímu	151
29. Pět principů kvality života	155
30. Žijeme, abychom zářili	159
PODĚKOVANÍ	163
O AUTORCE	165