

OBSAH

Předmluva	5
Úvod.....	9
JSI ÚŽASNÝ ZÁZRAK	19
Božský paprsek.....	20
Překonat nálepky	22
Přijmi své křehkosti.....	25
Uskutečni své sny.....	28
Praktická cvičení.....	29
ŽIJ V PLNOSTI	31
Vypadat, nebo být?	34
Sejmout masky	35
Pravda vás osvobodí.....	41
Buď sám sebou	42
Objev dítě, které je v tobě	43
Krása jednoduchosti.....	46
Praktická cvičení.....	47
VŠECHNO JE MOŽNÉ TOMU, KDO VĚŘÍ.....	49
„Všechno mohu v tom, který mi dává sílu“	52
Síla ve slabosti	55
Uvidíš zázraky	57
Věř dál	61
Není noci bez svítání	63
Praktická cvičení.....	65
ŽÍT PŘÍTOMNÝ OKAMŽIK	67
Žij vědomě	69
Své emoce můžeš ovládat	70
Nejítřit minulost	73
Rozhodni se žít v přítomném okamžiku	74
Neodkládat na zítřek	76
Praktická cvičení.....	77
USMÍVEJ SE NA ŽIVOT	81
Obrácení k radosti	82

Mysli pozitivně.....	85
Síla mysli.....	87
Objev svou tvořivost.....	89
Buď optimista.....	91
Potřeba „změnit lokál“.....	92
Praktická cvičení.....	96
NASLOUCHEJ SVĚMU SRDCI.....	99
Strach z lásky.....	102
Překonat osamělost.....	106
Konej dobro; vyplatí se to.....	108
Přátelství je nedocenitelný poklad.....	109
Důležitost vděčnosti.....	110
Umění odpouštět.....	114
Praktická cvičení.....	116
DUCHOVNÍ OBZORY.....	119
Nové obzory světla.....	122
Naučit se rozjímat.....	126
Umění modlitby.....	129
Pokoj v srdci.....	131
Mířit vysoko.....	133
Praktická cvičení.....	134
DÁT SMYSL BOLESTI.....	137
Proč tolik utrpení ve světě.....	138
Svoboda, zlo, peklo.....	140
Zlato se tříbí v ohni.....	144
Utrpení nás posiluje.....	146
Každá těžkost je příležitostí k růstu.....	148
Pšeničné zrno.....	151
Praktická cvičení.....	153
RADOST UPROSTŘED UTRPENÍ.....	155
Šimon z Kyrény <i>par excellence</i>	156
Pojďte ke mně, a já vás občerstvím!.....	157
Všechno napomáhá k dobrému.....	158
Mějte z toho jen radost.....	161
Radovat se stále.....	163
Do tvých rukou, Otče.....	165
ZÁVĚR.....	171