

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Úvod | 5 |
| Rituály duchovního rozvoje | 6 |
| Rituál duchovních cvičení | 6 |
| Rituál odpuštění | 6 |
| Rituál lehkosti, radosti a lásky | 7 |
| Rituál koncentrace na náš vnitřní svět | 8 |
| Rituál lásky | 9 |
| Rituál způsobu vnímání reality | 10 |
| Rituál 5 B | 10 |
| Rituál popírání nicoty a strachu | 11 |
| Rituál zkoumání myšlenek | 12 |
| Rituál výchovy myšlenek | 13 |
| Rituál eliminace negativních myšlenek | 13 |
| Rituál rozjímání o životě | 14 |
| Rituál vděčnosti | 14 |
| Rituál modlitby | 15 |
| Rituál meditace | 16 |
| Rituál uvažování o duši | 17 |
| Rituál úvah o bohu | 18 |
| Rituál velebení cesty | 19 |
| Rituál úvah o smyslu života | 20 |
| Rituály pohody a štěstí | 22 |
| Rituál radování se | 22 |
| Rituál eliminace strachu | 22 |
| Rituál radostného hraní her ve vnějším světě | 23 |
| Rituál úsměvu | 24 |
| Rituál oslabení smyslu a významu pravdy | 24 |

| | |
|--|-----------|
| Rituál udržování vnitřní pohody | 25 |
| Rituály cesty ke štěstí | 26 |
| Rituály euforie | 27 |
| Rituál mazlení | 27 |
| Rituál optimismu | 28 |
| Rituál pěstování pohody | 28 |
| Rituál smíchu | 31 |
| Rituál „vykřičet se“ | 33 |
| Rituál „udělat si radost“ | 33 |
| Rituál udělat někomu radost | 34 |
| Rituál zpívání | 34 |
| Rituály přítomného okamžiku | 36 |
| Rituál žití v přítomném okamžiku | 36 |
| Rituál oslabení moci minulosti | 36 |
| Rituál oslabení moci budoucnosti | 37 |
| Rituál smysluplného (ne)čekání | 38 |
| Rituál vypínání autopilota | 39 |
| Rituály kultivační | 40 |
| Rituál přeprogramování vnitřních programů | 40 |
| Rituál eliminace negativních aktivit a procesů | 41 |
| Rituál rituálního křesla | 42 |
| Rituál pozitivních imperativů | 42 |
| Rituál moudrosti | 43 |
| Rituál pěstování ctností | 44 |
| Rituál empatie | 44 |
| Rituál zlepšování vnímání sebe sama | 45 |
| Rituál tolerance | 45 |
| Rituál pozitivního ladění vlastního nitra | 47 |
| Rituál mračení | 47 |
| Rituály chování | 49 |
| Rituál šťastného chování | 49 |
| Rituál nestěžování si | 50 |
| Rituál záření | 51 |

| | |
|---|-----------|
| Rituál eliminace špatných vlastností | 51 |
| Rituál kupování a předávání dáreků | 54 |
| Rituály slov | 56 |
| Rituál slov pozitivní energie | 56 |
| Rituál slov a obrazů pozitivní energie | 57 |
| Rituál pozitivních afirmací | 58 |
| Rituál nepoužívání slov negativní energie | 58 |
| Rituál osobních imperativů | 59 |
| Rituály zdraví a pohybu | 60 |
| Rituál pohybu | 60 |
| Rituál rozvíjení aktivity | 61 |
| Rituál ranní studené sprchy | 62 |
| Rituál vědomého dýchání | 63 |
| Rituál Wim Hofových dechových cvičení | 63 |
| Milování jako rituál | 64 |
| Rituály konzumační | 65 |
| Příprava a pití kávy jako rituál | 65 |
| Rituály gastronomické | 66 |
| Rituál vynechání snídaně | 67 |
| Rituál jednoho jídla denně | 68 |
| Rituál kultivované konzumace nápojů s obsahem alkoholu | 67 |
| Rituály v podobě bubuistických her | 71 |
| Rituál bubuistického pěstování žízně | 71 |
| Hra na otroctví a na otroky | 72 |
| Hra na návštěvníka konzumačních zařízení | 73 |
| Hra na bubuistickou dovolenou | 74 |
| Hra na vynalézavé promarňovače času | 75 |
| Hra na vytapetování pokoje pětisícikorunami | 75 |
| Hra na nejnesnesitelnější partnerku | 76 |
| Hra na lezení na nervy | 77 |
| Hra na hádavce hádavé | 77 |
| Hra na bubuistický způsob boje proti alkoholismu a alkoholu | 78 |

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Hra na hospodské povaleče | 79 |
| Hra na šíření pomluv o sobě samých | 79 |
| Hra na šíření fám po telefonu | 80 |
| Hra na absolutní anonym | 80 |
| Rituály asertivity | 82 |
| Rituál asertivního jedince | 82 |
| Metoda „porouchané gramofonové desky“ | 84 |
| Umění říci ne | 85 |
| Umění najít kompromis | 86 |
| Metoda otevřených dveří | 86 |
| Rituál asertivních práv | 87 |