

OBSAH

Úvod	7
ČÁST I: Příprava	11
Energie a soustředění	13
9 PRVKŮ CESTY	17
TEST DEVĚTI PRVKŮ	25
ČÁST II: Od Vyrovnanosti k Momentu	27
☉ DEN 1: CVIČENÍ	29
☉ DEN 2: OSOBNÍ PROSTOR	39
☉ DEN 3: SPÁNEK	49
☉ DEN 4: VÝŽIVA	57
☉ DEN 5: PROSTŘEDÍ	67
☉ DEN 6: DOSÁHNOUT A DOKONČIT	77
☉ DEN 7: UČIT SE	89
☉ DEN 8: SPOLEČENSKÉ STYKY	103
☉ DEN 9: BÝT V PŘÍTOMNOSTI	123
ČÁST III: Cesta vpřed	141
RECEPT NA 9 PRVKŮ	143
KONEC A ZAČÁTEK	161
9 DNÍ VE ZKRATCE	167
KONTROLNÍ SEZNAM DEVĚTI PRVKŮ	169
9 PRVKŮ V DENÍČKU NA KAŽDÝ DEN	173
CESTA UČENÍ	183
POZNÁMKA OD JOHNA	185