

Obsah

Předmluva 9

Úvod 11

ČÁST PRVNÍ – DOSAŽENÍ VĚDOMÍ

1. kapitola

Síla uvnitř 17

2. kapitola

Následování vnitřního hlasu 23

3. kapitola

Účinek vašich slov 30

4. kapitola

Přemazání staré nahrávky 38

ČÁST DRUHÁ – ZRUŠENÍ BARIÉR

5. kapitola

Rozpoznání vlastních omezení 51

6. kapitola

Dejte svým pocitům průchod 60

7. kapitola

Překonání bolesti 74

ČÁST TŘETÍ – LÁSKA K SOBĚ

8. kapitola

Jak se mít rád 83

9. kapitola

Láska k dítěti uvnitř 99

10. kapitola

Vyrůstání a stárnutí 107

ČÁST ČTVRTÁ – UŽÍVÁNÍ VNITŘNÍ MOUDROSTI

11. kapitola

Přijímání rozkvětu 119

12. kapitola

Vyjádření tvůrčích schopností 130

13. kapitola

Plnost možností 140

ČÁST PÁTÁ – ROZLOUČENÍ SE S MINULOSTÍ

14. kapitola

Změna a přechod 153

15. kapitola

Svět, kde je bezpečné milovat jeden druhého 159

Doslov 169

Dodatek

Meditace k uzdravení sebe i celé planety 173