

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	11
<b>Předmluva</b> .....	13
<b>Úvod</b> .....	15

## I. ČÁST POZNEJTE A OVLÁDNĚTE SVÉ MYŠLENÍ

<b>1. Naše myšlení se promítá do vnějšího světa</b> .....	18
<b>1.1 Myšlení pod kontrolou</b> .....	22
Kontrola vědomí a opakované myšlenky .....	23
Nemůžeme ovlivnit, jaká myšlenka se objeví v našem vědomí .....	24
Ovládání myšlení .....	24
Snažím se, ale nechtěné myšlenky a emoce se stále vracejí .....	25
Naučte se přijímat .....	26
<b>2. Psychické a fyzické je úzce propojeno</b> .....	27
<b>2.1 Začarovaný kruh</b> .....	27
Jak z kruhu ven? .....	29
<b>2.2 Chováme se podle programů</b> .....	31
Jak se utváří programy? .....	32
Jak programy fungují? .....	34
<b>2.3 Vnitřní dítě</b> .....	36
<b>2.4 Tělo a psychika</b> .....	41
<b>2.5 Spirituální rozměr</b> .....	44
Spiritualita není izolace a posílání lásky celému světu .....	45
<b>2.6 Kde se bere intuice</b> .....	46
<b>2.7 Dech jako spojnice mezi psychickým a fyzickým</b> .....	47

<b>3. Vědomí, nevědomí a mozkové vlny</b>	49
3.1 Mozkové vlny alfa – základ pro ovládání mysli	51
3.2 Mindfulness (všímavost)	54
<b>4. Hladina alfa, meditace a mindfulness</b>	57
4.1 Jak poznáte, že jste v alfě	57
4.2 Jak se dostat do alfy	57
4.3 Meditace – záměrné navození alfa stavu	60
4.4 Co se děje po prvním vědomém vstupu do alfy	61
4.5 Základní schéma meditace	62
4.6 Rozptýlení a rušivé vlivy	63
Meditace a rušivé vlivy	64
4.7 Jak si udržet meditační praxi	65
4.8 Soustředění se na dech	67
4.9 Bodyscan	69
4.10 Trénink zaměřené a otevřené pozornosti	73
4.11 Poradte se v meditaci	75
<b>5. Přeneste schopnosti získané v meditaci do běžného života</b>	78
Co znamená „bez posuzování“?	78
5.1 Věnujte pozornost druhým lidem	79
Od druhých se můžete velmi dobře učit	80
5.2 Emočně inteligentní rozhovor	81
Naslouchání	81
Parafrázování	82
Doptávání se	82
Sebereflexe	84
5.3 Empatie a soucit	85
Co je to vlastně empatie?	85

Soucit je přirozený .....	86
Já a ti druzí .....	87
Empatie roste s laskavostí a s vnímanou podobností .....	88
Vytvořte si empatické mentální návyky laskavosti a podobnosti .....	89
<b>5.4 Meditace milující laskavosti .....</b>	<b>90</b>
<b>5.5 Zvládání emocí .....</b>	<b>93</b>
Sebeovládání není potlačování emocí .....	96
Pět kroků pro zvládání emocí .....	97
<b>5.6 Lepší sebedůvěra a sebehodnota .....</b>	<b>101</b>
Uvědomění si svých myšlenek a emocí .....	103
Bodyscan – krátká verze .....	103
Sebepoznání .....	105
Journaling .....	105
Sebepřijetí .....	106
Sebepřijetí potřebuje „milující babičku“ .....	106
Já nejsem ta myšlenka, já nejsem ta emoce .....	108
<b>6. Dejte svému životu smysl .....</b>	<b>109</b>
Náš život se vejde na kousek papíru .....	112
<b>6.1 Uvědomte si své potřeby .....</b>	<b>113</b>
Jaké jsou vaše potřeby? .....	113
Ne vždy musí být uspokojeny nižší potřeby jako první .....	114
<b>6.2 Sestavte si žebříček hodnot .....</b>	<b>115</b>
<b>6.3 Stanovte si cíle .....</b>	<b>118</b>
<b>6.4 Vytvořte si životní mapu .....</b>	<b>120</b>
<b>6.5 Přesvědčení pomáhající dosáhnout cílů .....</b>	<b>122</b>
<b>7. Sugescie, vizualizace, imaginace a placebo .....</b>	<b>129</b>
<b>7.1 Sugescie – přání, očekávání a víra .....</b>	<b>129</b>
<b>7.2 Trénink vizualizace .....</b>	<b>130</b>
Představy problémů .....	133

7.3	Placebo efekt .....	135
	Jak se k tomu postaví vaše kritické vědomí? .....	138
7.4	Bodyscan a sugesce .....	138
<b>8.</b>	<b>Sedm zlatých pravidel pro vytváření obrazů a sugescí .....</b>	<b>143</b>
8.1	Bud'te konkrétní a najděte své proč .....	146
8.2	Dosažení cíle je zastávka na cestě .....	147
	Nevzdávejte se, když už máte cíl nablízku .....	148
8.3	Jak používat sugesce a pracovat s myslí .....	149
<b>9.</b>	<b>Síla vzpomínek a očekávání .....</b>	<b>152</b>
9.1	Zaměřte stejnou pozornost na dobré i špatné .....	154
	Co s tím dělat? .....	154
	Navod'te si pocity spokojenosti .....	155
9.2	Omezení v hlavě .....	157
	Jak dlouhé je vaše lano? .....	157
	Předpověď studánky – odhalení tajemství .....	159

## II. ČÁST PROGRAMOVÁNÍ MYSLI

<b>10.</b>	<b>Programování mysli .....</b>	<b>162</b>
10.1	Základní schéma .....	163
10.2	Mentální techniky – programování .....	164
10.3	Programování cílů .....	166
10.4	Podpořte změnu svých přesvědčení .....	169
10.5	Změňte své vlastnosti a návyky .....	171
10.6	Krůček po krůčku k novým dovednostem .....	173
10.7	Změňte svoji náladu a psychický stav .....	174

10.8	Vytvořte si kotvu bezpečí, sebedůvěry a úspěchu .....	176
10.9	Špatná nálada a pokles energie .....	181
<b>11.</b>	<b>Spánek, bdělost a odpočinek .....</b>	<b>184</b>
11.1	Technika na usínání a pro dobrý spánek .....	184
11.2	Probudte se ve správný čas .....	187
11.3	Pokud si potřebujete rychle odpočinout .....	188
11.4	Spánek a sny .....	190
	Sny v různých spánkových stádiích .....	191
<b>12.</b>	<b>Porozumějte svým snům .....</b>	<b>192</b>
12.1	Jakým jazykem k nám sny hovoří .....	193
	Malé a velké sny .....	194
	Jakou funkci mají sny .....	195
	Proč nepoužívat snáře? .....	196
	Charakteristické prvky snu .....	196
	Zapamatovat a zapsat .....	197
12.2	Jak pracovat se svými sny .....	198
	Volné přemýšlení o snu .....	198
	Rozvedení snu .....	199
	Klíčová slova, symboly, asociace .....	199
	Přítomný čas .....	199
	Výtvarné zpracování snu .....	200
	Dokončení snu nebo tvořivé rozvíjení snu .....	200
	Symbolické chování .....	200
	Sen na přání .....	201
12.3	Jak si naprogramovat sen na přání .....	201
<b>13.</b>	<b>Bolest a stres .....</b>	<b>203</b>
13.1	Snížení nebo odstranění bolesti .....	203
13.2	Odstraňovač stresu .....	205

<b>14. Rozhodování</b> .....	208
<b>15. Vezmi si jen to, co potřebuješ</b> .....	212
<b>Závěr</b> .....	216
<b>Poděkování</b> .....	217
<b>Literatura</b> .....	218
Knihy .....	218
Internetové zdroje .....	219
Online kurzy .....	219
Videa .....	219
Aplikace .....	220