

Obsah

O autorce	11
Předmluva	13
Úvod	15

I. ČÁST POZNEJTE A OVLÁDNĚTE SVÉ MYŠLENÍ

1. Naše myšlení se promítá do vnějšího světa	18
1.1 Myšlení pod kontrolou	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
2. Psychické a fyzické je úzce propojeno	27
2.1 Začarovaný kruh	27
Jak z kruhu ven?	29
2.2 Chováme se podle programů	31
Jak se utváří programy?	32
Jak programy fungují?	34
2.3 Vnitřní dítě	36
2.4 Tělo a psychika	41
2.5 Spirituální rozměr	44
Spiritualita není izolace a posílání lásky celému světu	45
2.6 Kde se bere intuice	46
2.7 Dech jako spojnice mezi psychickým a fyzickým	47

3. Vědomí, nevědomí a mozkové vlny	49
3.1 Mozkové vlny alfa – základ pro ovládání mysli	51
3.2 Mindfulness (všímavost)	54
4. Hladina alfa, meditace a mindfulness	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
5. Přeneste schopnosti získané v meditaci do běžného života	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
5.4 Meditace milující laskavosti	90
5.5 Zvládání emocí	93
Sebeovládání není potlačování emocí	96
Pět kroků pro zvládání emocí	97
5.6 Lepší sebedůvěra a sebehodnota	101
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
6. Dejte svému životu smysl	109
Náš život se vejde na kousek papíru	112
6.1 Uvědomte si své potřeby	113
Jaké jsou vaše potřeby?	113
Ne vždy musí být uspokojeny nižší potřeby jako první	114
6.2 Sestavte si žebříček hodnot	115
6.3 Stanovte si cíle	118
6.4 Vytvořte si životní mapu	120
6.5 Přesvědčení pomáhající dosáhnout cílů	122
7. Sugescie, vizualizace, imaginace a placebo	129
7.1 Sugescie – přání, očekávání a víra	129
7.2 Trénink vizualizace	130
Představy problémů	133

7.3	Placebo efekt	135
	Jak se k tomu postaví vaše kritické vědomí?	138
7.4	Bodyscan a sugesce	138
8.	Sedm zlatých pravidel pro vytváření obrazů a sugescí	143
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
9.	Síla vzpomínek a očekávání	152
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

10.	Programování mysli	162
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
11.	Spánek, bdělost a odpočinek	184
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
12.	Porozumějte svým snům	192
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
13.	Bolest a stres	203
13.1	Snížení nebo odstranění bolesti	203
13.2	Odstraňovač stresu	205

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