

# 101 PRAKTICKÝCH RAD

STRANY 8-13

## PROČ MEDITOVAT?

- 1 .....Co je meditace ?
- 2 .....Meditace a náboženství
- 3 .....Odpovědi na otázky
- 4 .....Snaha a úmysl
- 5 .....Fyzický a duševní přínos
- 6 .....Udělejte si nadhled
- 7 .....Zmapujte svou cestu
- 8 .....Vykročte
- 9 .....Psaní deníku



STRANY 14-21

## PRVNÍ KROKY V MEDITACI

- 10 .....Vytvořte si vhodné prostředí
- 11 .....Kdy nemeditujte
- 12 .....Jak dlouho trvá každá meditace?

- 13 .....Uvolnění
- 14 .....Rozpoznejte fyzické napětí
- 15 .....Pohodlný posed
- 16 .....Dýchání bránicí
- 17 .....Počítání při dýchání
- 18 .....Cesta do meditace
- 19 .....Co dělat jste-li vyrušováni?
- 20 .....Cesta zpět z meditace
- 21 .....Jak se dostat hlouběji
- 22 .....Cesta vpřed

STRANY 22-27

## SYMBOLY A PŘEDSTAVY

- 23 .....Co je to symbol?
- 24 .....Tradiční symboly
- 25 .....Symboly v přírodě
- 26 .....Objevte vlastní symboly
- 27 .....Otevřete oči své mysli
- 28 .....Znovuobjevení představivosti
- 29 .....Sledování myšlenky
- 30 .....Myšlení v obrazech
- 31 .....Je těžké vizuálně přemýšlet?
- 32 .....Vydejte se v duchu na cestu
- 33 .....Dejte průchod tvořivosti

## NA NIC NEMYSLET

- 34.....Zazen  
35.....Utlahaná opice  
36.....Tok vědomí  
37.....Je prosté sezení ztráta času?  
38.....Nesledování myšlenek  
39.....Nalezení prostoru  
40.....Tichý okamžik  
41.....Konečně klid



## MEDITACE S BARVAMI

- 42.....Proč barvy?  
43.....Červená: síla  
44.....Oranžová: vitalita  
45.....Žlutá: zřetelnost  
46.....Zelená: obnovení  
47.....Modrá: uvolnění  
48.....Indigo: oddanost  
49.....Fialová: harmonie

- 50.....Bílá: celistvost  
51.....Stříbrná: intuice  
52.....Zlatá: snaha  
53.....Cvičení s duhovým světlem

## UVĚDOMĚNÍ V KAŽDÉ CHVÍLI

- 54.....Uvědomělý život  
55.....Sebepozorování  
56.....Sledování dechu  
57.....Pozorování svého těla  
58.....Pozorování svých odpovědí  
59.....Sledujte své pocity  
60.....Zadumání – schopnost meditace

## CELKOVÁ SPOKOJENOST

- 61.....Zdraví a vitalita  
62.....Odhad citové  
spokojenosti  
63.....Zablokované city  
64.....Obrněné tělo  
65.....Kontrola stresu  
66.....Protažení a uvolnění  
67.....Pohybová meditace  
68.....Fontána života  
69.....Cvičení pro vzpružení

STRANY 50-55

## MEDITOVÁNÍ O SVĚTĚ

- 70.....Starověká kosmologie  
71.....Země, vzduch, voda a oheň  
72.....Země: zakořenění  
73.....Vzduch: nechte uletět staré  
myšlenky  
74.....Voda: uvolnění pravých pocitů  
75.....Oheň: dynamická změna  
76.....Duch: vzájemná závislost  
77.....Světlo: vnitřní jas  
78.....Vesmír: hledání nekonečných  
možností

STRANY 56-61

## ŽÍT S POMOCÍ MEDITACE

- 79.....Vykročte  
80.....Otevřete oči, otevřete srdce  
81.....Hledání životních krás  
82.....Posuzujte celek



- 83.....Jak zabránit denním  
odkladům  
84.....Odpověď na náhlou změnu  
85.....Buďte laskaví  
86.....Každodenní rozhodnutí  
87.....Vítejte každý den s úsměvem  
88.....Příprava ke spánku

STRANY 62-69

## ŽIVOT SE MĚNÍ

- 89.....Vpřed k naplnění  
90.....Jste tím, co jíte  
91.....Jste tím, co si myslíte  
92.....Kladné životní volby  
93.....Veškerý život má smysl  
94.....Utváření vztahů  
95.....Žijte teď  
96.....Každý okamžik se počítá  
97.....Uvítejte nový nápad  
98.....Co je pro vás důležité?  
99.....Změňte se, změňte svět  
100.....Pochopení celkového  
obrazu  
101.....Vpřed k osvětlení

Rejstřík 70