

# Obsah

Věnování .....	7
Poděkování .....	9
Slovo úvodem .....	13
Předmluva .....	17
Úvod .....	21
I. kapitola   Kdo jsem já? .....	29
II. kapitola   Co je problém? .....	41
III. kapitola   Víra .....	53
IV. kapitola   Peníze .....	65
V. kapitola   Obavy .....	77
VI. kapitola   Láska .....	87
VII. kapitola   Nejkratší a nejsnazší cesta .....	97
Použité zdroje .....	153
O autorce .....	155
Zdroje ho'oponopono od Mabel Katz .....	161

## *Obsah dodatku*

Poznámka od Mabel .....	117
Co je ho'oponopono? .....	120
Co znamená přijmout stoprocentní odpovědnost? .....	122
Z čeho pocházejí mé problémy? .....	123
Co znamená „pročišťování“? .....	124
Jak se mám pročištit? .....	124
Proč se mám neustále pročišťovat? .....	125
Jak mám provádět neustálé pročišťování? .....	125
Co se děje, když se pročišťuji? .....	126
Za jak dlouho uvidím výsledky pročišťování? .....	127
Mám jen sedět a pročišťovat se? A co aktivní činnost? .....	128
Jak se mohu pročišťovat, mám-li očekávání? .....	129
Mám se pročišťovat s určitým záměrem? .....	129
Proč je spojení s vnitřním dítětem tak důležité? ...	129
Jak se mohu automaticky pročišťovat? .....	131
Co když se při pročišťování objevují stále další věci? .....	133
Komu se vlastně omlouvám? .....	134

Musím opakovat celé pročišťovací věty? .....	135
Pročišťuji se už jen tím, že řeknu „děkuji“? .....	136
Říkám-li „děkuji“ nebo „miluji tě“, musím to tak skutečně myslet nebo cítit? .....	136
Mohu se pročišťovat místo někoho jiného? .....	137
Proč je lepší o tom moc nemluvit? .....	138
Mohu pročišťování sdílet s někým jiným? .....	139
Jak si zvolit ten pravý nástroj? .....	140
Mohu mít vlastní pročišťovací nástroje? .....	140
Jaký je rozdíl mezi inspirací a intuicí? .....	141
Dělám to správně? .....	141
Jaké vzpomínky tím mažeme? .....	142
Co když nechci vymazat příjemné vzpomínky? ...	142
Mohu se modlit přímo k Bohu? .....	143
Proč mám milovat bolest? Nebo rakovinu? .....	144
A co plánování a stanovení cílů? .....	145
Mám používat afirmace? .....	145
No a co vizualizace? .....	146
Jaký je smysl existence? .....	146
Jsou huna a ho'oponopono jedno a totéž? .....	147
Je ho'oponopono totéž, co nazýváte tajemstvím? .....	147