

OBSAH

| | |
|--|----|
| Poděkování | 4 |
| Úvod | 6 |
| Univerzální zákony života pro každý den | 10 |
| 1. Miluj sám sebe. Ostatní přijmi takové, jací jsou. | 14 |
| 2. Každý člověk je ve svém základu dokonalý. Najdi v sobě vše, co tě omezuje, a zbav se toho. Jedině tak objevíš svou přirozenou dokonalost. | 18 |
| 3. Jsi jedinečný. Nikomu na světě se nemůžeš v ničem podobat. | 22 |
| 4. Všechny citící bytosti na světě mají jen jediný cíl. Být šťastné. | 26 |
| 5. Nehledej štěstí v lidech, událostech nebo věcech. Štěstí najdeš jen sám v sobě. | 30 |
| 6. Nemohu změnit ostatní, ale jen sebe. | 34 |
| 7. Za vším, co se ve tvém životě děje špatného, jsou tvá vnitřní nastavení a jsou také tím jediným, co můžeš změnit. Změníš-li je, změní se i svět, ve kterém žiješ. | 38 |
| 8. Neexistují soukromé stavy mysli. Všechny informace, které proběhnou tvou myslí, může zachytit kdokoliv ve tvém okolí. | 42 |
| 9. Poslouchej své pocity, je v nich řešení každého nepříjemného stavu. | 46 |
| 10. Všechno, co se mi nelíbí, je můj vlastní problém. | 50 |
| 11. Každá nepříjemnost je jen nabídkou k tomu, abychom pochopili a změnili, co nám vadí. | 54 |
| 12. Nebe i peklo se odehrává jediné v tvé mysli. Pochopíš-li to, můžeš si svobodně vybrat, jak se chceš cítit. | 58 |

13. Máš neomezenou možnost volby. Můžeš si tedy zvolit i to, jak se budeš cítit a co budeš prožívat. 62
14. Nejsi obětí, tu ze sebe děláš sám. Dokud po světě pobíháš s terčem na zádech, vždy se do něj bude někdo strefovat. 66
15. Nikdo ti nemůže škodit, když mu to sám nedovolíš. 70
16. Nehodnotí lidi ani situace. Pak uvidíš, kolik ti zbyde energie na řešení vlastního života. 74
17. Neexistuje dobro ani zlo. Vše je jen součástí jednoho celku. Právo hodnotit, zda je něco dobré nebo zlé, si osobujeme jen my sami. 78
18. Řeš jen to, co skutečně můžeš vyřešit. 82
19. Měňte jen to, co vám samotným na sobě vadí. 88
20. Mluv s lidmi. Zvláště se svými blízkými. Pokud jim nesděluješ svoje myšlenky a postoje, nemohou vědět, co vlastně chceš. 92
21. Pokud tě nikdo neposlouchá, asi to neříkáš dost jasně. 96
22. Neboj s okolím. Boj plodí zase jenom boj. Nebraň se. Obrana je také jen formou boje. Jediný rozdíl je v tom, že nejsi agresor, ale ochotně ze sebe děláš obětí. 100
23. Máš právo dostat od světa jen to nejlepší. Požaduj to a bude ti vyhověno. 106
24. Každý náš záměr má tendenci se vyplnit. Buď tedy ostražitý, co si vlastně přeješ. 110
25. Každý člověk má svůj osobitý záměr. Všechno, co se kolem nás děje, je jen součtem záměrů všech lidí. Ale vítězí jen ten, jehož záměr je jednoznačný. 114
26. Každý člověk má životní cíl. Když zjistíš ten svůj a vydáš se za ním, všechno ti půjde lépe. 118
27. To čemu dáváme pozornost, tedy svou energii, vždy roste a sílí. 122

28. Když nezměníme to, proč máme špatný pocit, objeví se bolest. 126
29. Když ignorujeme bolest, přijde nemoc. Nemoc je výzvou k tomu, abychom se konečně zastavili a zjistili, co děláme špatně. 130
30. Nemoc je symbolem našeho myšlení a jednání. 134
31. Život je neustálý růst. Ale je to i změna. Beze změny by nic nerostlo. Když nic neporoste, nedojde ke změně. 138
32. Pokud odmítáme změnu, přichází stagnace. Co stagnuje, to se nevyvíjí a umírá. 144
33. Každá krize je začátkem něčeho nového. I smrt je novým začátkem. 150
34. Přijměte život v jeho rozmanitosti. Všechno, co žijete, je správně. Neuposuzujte, zda je to dobré nebo špatné. 154
35. Soucit znamená vědět jak, pomoci, ne jak v slzách někoho utěšovat. 160
36. Nevěřte ničemu jenom proto, že vám to řekla některá z autorit. Všechno si ověřte. Pak už to nebudete moci zpochybnit. 164
37. Když se chcete něco naučit, najděte si učitele. Jedině učitel vám předá, co nikde jinde nenajdete. 168
38. Bez rozhodnutí se v našem životě nic nezmění. 172
39. Nemanipulujte. Nechte lidem jejich vlastní životní zkušenosti. 176
40. Dnes žijeme tím, co jsme si vytvořili v minulosti. Naše budoucnost bude taková, jak si ji vytvoříme dnes. 180
41. Minulost ani budoucnost neexistuje. Tvůj skutečný život se odehrává v tomto okamžiku. Nikdy jindy. 184

| | |
|--|-----|
| 42. Zákon příčiny a následku není neomylným a nekonečně trestajícím mechanismem vesmíru. Ale nutí nás, abychom se poučili, zbavili se omezení a šli dál. | 188 |
| 43. Netrestá nás bůh nebo někdo jiný. My trestáme sami sebe. | 192 |
| 44. Ptejte se svého těla! Dozvíte se co je pravda a co ne. Jedině tak eliminujete rozum, který vám neustále něco nalhává. | 196 |
| 45. Važte slova. To, co řeknete, může mít pro ostatní dalekosáhlé následky. | 200 |
| 46. Nebojte se zbavit svého strachu. Nechrání vás, ale omezuje. | 204 |
| 47. Nevymlouvej se na okolnosti svého života. Nejsou důležité tyto okolnosti, ale tvoje reakce na ně. | 208 |
| 48. Naučte se říkat NE. Je to jediný způsob, jak dát okolí najevo, že se nám něco nelíbí. | 212 |
| 49. Slovo „nevím“ je výmlouvou, kterou užíváme, abychom se nemuseli nic dozvědět. | 216 |
| 50. Každý má své hranice. Když je ostatním nedáváme, necháváme se utlačovat. | 222 |
| 51. Daruj sám sebe, ale buď připraven přijmout celý vesmír. | 226 |
| 52. Neodsuzujte se. | 230 |
| Něco na závěr | 234 |
| Jedna malá prémie na závěr | 237 |
| 53. Čiň přesně podle toho, co říkáš a na co myslíš. | 238 |