

PŘEDMLUVA	11
----------------------------	----

ZÁKLAD

CO ZNAMENÁ PĚT KVALITNÍCH MINUT?	14
---	----

ČÁST 1

ZPOMALENÍ A UVOLNĚNÍ	25
---------------------------------------	----

1 Dýchejte vědomě	26
2 Hluboká relaxace	27
3 Přejte si bezpečí	28
4 Žijte v přítomném okamžiku	29
5 Klid pěti prstů	30
6 Dobré dovnitř...	31
7 Okamžité ách...	32
8 Tiché útočiště	33
9 Osvobození od napětí	34
10 Staňte se horou	35
11 Otevřete past	36
12 Měkké břicho	37
13 Vnitřní léčitel	38
14 Upusťte to	39
15 Zbavte se napětí	40
16 Hlídejte si tempo	41
17 Srdeční záležitost	42
18 Obnovte svůj přirozený rytmus	43
19 Vzneste se	44
20 Rituál pro uvolnění	45

50	Odlepte se	77
51	Jedno chutné sousto po druhém	78
52	Jednosměrná letenka na Měsíc	79
53	Bud'te v souladu s realitou	80
54	Oceňte sami sebe	81
55	Spřátelte se se sebou	82
56	Zázračná moc víry	83
57	Vstávejte vesele	84
58	Ctěte své závazky	85
59	Osvobod'te své srdce	86
60	Sebezáchova na prvním místě	87
61	Snižte své nároky	88
62	Pocit vděčnosti za tento den	89
63	Jednoduchost bez námahy	90
64	Pěstujte zvědavost	91
65	Troška vděčnosti	92

ČÁST 3

PROPOJENÍ S OSTATNÍMI A SVĚTEM OKOLO 93

66	Procvičte si svaly laskavosti	94
67	Propojte se se zvukem	95
68	Dary přírody	96
69	Oceňte milovanou osobu	97
70	Rozdávejte lásku	98
71	Tichá harmonie	99
72	Pulz života	100
73	Požehnání pro vás	101
74	Vážení přátelé a kolegové	102
75	Láskyplné naslouchání	103
76	Cesta domů	104
77	Kde přebývá štěstí	105
78	Radost je, když jsme spolu	106

21	Červené světlo, modré světlo	46
22	Přestaňte sledovat hodiny	47
23	Trpělivost na cestách	48
24	Udělejte si přestávku a „protřepete se“	49
25	Se mnou jsi v bezpečí	50
26	Krocení napětí	51
27	Tonikum pro uvolnění mysli	52
28	Noci plné hvězd	53
29	Utěšujte se	54
30	Propusťte tento den	55
31	Pěstujte vnitřní klid	56
32	Mantra těla	57

ČÁST 2

0	OCEŇTE, KDO JSTE A CO MÁTE	59
33	Radostné vytržení	60
34	Rozsviňte v sobě znovu světlo	61
35	Otevřete dveře lásce	62
36	Pište od srdce	63
37	Svůj vlastní nejlepší přítel	64
38	Udělejte si přehled o svém životě	65
39	Vyhrabejte se z jámy	66
40	Zapisování snů	67
41	Kéž se osvobodím od bolesti	68
42	Udělování cen	69
43	Zabýdlete se ve své kuchyni	70
44	Jste na prvním místě	71
45	Sbohem, pane Protivo	72
46	Pětihvězdičková hodnota	73
47	Nahlédněte do svého nitra	74
48	Podívejte se na sebe novým způsobem	75
49	Kruh lásky	76

79	Vydejte se na výlet	107
80	Pohled na sebe	108
81	Hvězdy soucitu	109
82	Žádné trápení, žádné obviňování	110
83	Neobyčejné v obyčejném	111
84	Dávka obdivu	112
85	Radujte se ze štěstí někoho jiného	113
86	Soucitná komunikace	114
87	Oltář lásky	115
88	Objevte oceán v mušli	116
89	Ten protiva a vy	117
90	Vnímejte své spojení s okolním světem	118
91	Dětský pohled	119
92	Nabídněte odpuštění	120
93	Spočinutí v kráse	121
94	Váš rodinný kruh	122
95	Zbavte se zášti	123
96	Domácí mazlíček, který vás má rád	124
97	Osvobodte se ode všeho	125
98	Nikdy nejste sami	126
99	Otevřete se tajemství lidského bytí	127