

Těžké životní období	22
Než začneme: jak se připravit na cvičení nebo meditaci?	27
Naladění před cvičením nebo meditací	32
Zakončení cvičení nebo meditace	32
Mantry	33
Způsob dýchání	34
Jak přistupovat ke cvičení	34
Co jsou mudry	38
Bandhy	39
Relaxace	40
Jak s knihou pracovat	40
01 Podstata změny	43
Doporučené mantry k poslechu	45
Jednoduchá rozvíčka proti stresu	49
Meditace, která otevírá srdce a podporuje soucítění	55
Krize má několik fází a ke každé z nich je potřeba přistupovat jiným způsobem	58
Meditace – Vyrovnaný bojovník	61
02 Krize v krizi	65
Doporučené mantry k poslechu	73
Meditace pro změnu ega	74
Sestava pro práci s emocemi	79
Meditace pro řešení vnitřního konfliktu	88
03 Pochopení	93
Doporučené mantry k poslechu	99

Meditace pro neutrální mysl	101
Sestava pro posílení bodu středu	104
Nést odpovědnost	115
Doporučené mantry k poslechu	123
Meditace pro probuzení soucitu	124
Sestava pro otevřené srdce	129
Meditace pro jasné vnímání	138
Nechat vzniknout něco nového	143
Doporučené mantry k poslechu	149
Meditace – Pran Bandha Mantra	151
Sestava pro uvolnění energie v těle	155
Meditace Ganapati	165
Bonus	171
Meditace Siri Gaitri Mantra	173
Hluboký spánek	181
Meditace pro děti - I am happy	182
Použité zdroje	187
Poděkování	192
Upozornění	194