

OBSAH

Úvod	11
------	----

1. ČÁST: ŽIVOT PLNÝ SMYSLU A RADOSTI

<i>1. kapitola • Základy koncentrované mysli</i>	17
--	----

<i>Lekce 1.1: Život zaměřený na cíl</i>	19
---	----

<i>Lekce 1.2: Převzetí odpovědnosti</i>	23
---	----

<i>Lekce 1.3: Touha, nejvyšší síla života</i>	29
---	----

<i>Lekce 1.4: Vnesení světla</i>	33
----------------------------------	----

<i>2. kapitola • Příprava na úspěch</i>	37
---	----

<i>Lekce 2.1: Život se má žít radostně</i>	39
--	----

<i>Lekce 2.2: Manifestace života, který chcete</i>	42
--	----

<i>Lekce 2.3: Smrt, podnět největší</i>	44
---	----

<i>Lekce 2.4: Zákon praxe</i>	53
-------------------------------	----

<i>Lekce 2.5: Záměr a poslušnost</i>	61
--------------------------------------	----

<i>Lekce 2.6: Síla malých kroků</i>	66
-------------------------------------	----

2. ČÁST: NEVYJÁDŘENÁ MYSL

<i>3. kapitola • Porozumění mysli</i>	73
---------------------------------------	----

<i>Lekce 3.1: Nejmocnější nástroj světa</i>	75
---	----

<i>Lekce 3.2: Velké tajemství mysli</i>	80
---	----

<i>Lekce 3.3: Mysl jako zámek</i>	87
<i>Lekce 3.4: Vědomí jako cestovatel</i>	91
4. kapitola • Kam vědomí bloudí, energie proudí	95
<i>Lekce 4.1: Důležitost názvosloví</i>	97
<i>Lekce 4.2: Vědomí v každodenním životě</i>	100
<i>Lekce 4.3: Vědomí psa</i>	106
<i>Lekce 4.4: Příběh energie</i>	110
<i>Lekce 4.5: Magnetická síla emocí</i>	115
<i>Lekce 4.6: Podhoubí mysli</i>	121
5. kapitola • Ovládnutí vědomí	127
<i>Lekce 5.1: Stanovení účelu a cíle</i>	129
<i>Lekce 5.2: Pohyb vědomím v mysli</i>	133
<i>Lekce 5.3: Vědomí přivedené k pozornosti</i>	139
<i>Lekce 5.4: Odpoutání vědomí</i>	142
<i>Lekce 5.5: Správce vědomí</i>	149

3. ČÁST: KŘÍDLA MYSLI

6. kapitola • Soustředěná pozornost	155
<i>Lekce 6.1: Prášky ne, prosím</i>	157
<i>Lekce 6.2: Vymezení koncentrace</i>	165
<i>Lekce 6.3: Roztěkanost – duševní mor</i>	169
<i>Lekce 6.4: Začlenění koncentrace do života</i>	176
<i>Lekce 6.5: Zavedení rituálů koncentrace</i>	185
7. kapitola • Síla vůle – největší síla života	195
<i>Lekce 7.1: Definice a pochopení síly vůle</i>	197
<i>Lekce 7.2: Tři metody rozvíjení síly vůle</i>	203

<i>Lekce 7.3: Integrace síly vůle do života</i>	209
<i>Lekce 7.4: Vytvoření rituálů síly vůle</i>	214
<i>Lekce 7.5: Zdroj síly vůle</i>	220
<i>Lekce 7.6: Do hloubky</i>	223
8. kapitola • Úvahy o soustředění	227
<i>Lekce 8.1: Technologie a soustředění</i>	229
<i>Lekce 8.2: Soukolí mysli</i>	237
<i>Lekce 8.3: Úvaha nad soustředěním</i>	242
<i>Lekce 8.4: Potomci soustředění</i>	248
<i>Lekce 8.5: Demystifikace soustředění</i>	256
4. ČÁST: VŠELÉK PRO MYSL	
9. kapitola • Čtyři nepřátelé	267
<i>Lekce 9.1: Být přítomný – lék</i>	269
<i>Lekce 9.2: Podstata obav</i>	276
<i>Lekce 9.3: Zvládání strachu</i>	283
<i>Lekce 9.4: Překonávání úzkosti a stresu</i>	289
10. kapitola • Nástroje v akci	295
<i>Lekce 10.1: Politováníhodné reakce</i>	297
<i>Lekce 10.2: Mentální hádky</i>	305
<i>Lekce 10.3: Rozdílové schopnosti</i>	311
<i>Lekce 10.4: V srdci obchodu</i>	316
<i>Lekce 10.5: Soustředění v podnikání</i>	321
Závěr	333
Poděkování	335
Rejstřík	337