

OBSAH

ÚVOD	15
Nešťastná většina	15
Psychická potřeba být jedním ze stáda	16
Důraz je na jednotlivci	16
Je ve vašich silách se změnit	17
Nejprve naplňte své potřeby	18
Připravte se! Je čas začít!	19
Osvojte si techniku: 21denní návyk	20
Tajemství číslo jedna	
PROBUĎTE SE Z HYPNOTICKÉHO SPÁNKU	25
Jak vás omezuje to, čemu věříte	29
Jste omezeni svými „mylnými jistotami“	30
Nikomu se nelíbí měnit svou momentální úroveň Vědomí	32
Váš prvořadý zájem	34
Proč je možné se změnit	35
Tajemství číslo dvě	
OTROCTVÍ, ČI SVOBODA?	39
Sebejistota	40
Rozpoznání a odstranění návyku být na někom závislý	40
Jak překonat potřebu manipulovat	42
Osudové rozhodnutí pro průměrnost	46
Neustálé srovnávání ve vás vyvolává strach	47

Soutěživost – zabiják tvořivosti	48
Uznání versus Chvála	49
Osvobodte se od ostatních	52

Tajemství číslo tři	
UMĚNÍ SEBEPŘIJETÍ	55

Úvodem	56
Základní sklony člověka s nízkým sebehodnocením	61
Nejběžnější emocionální, fyzické a psychologické projevy nízkého sebehodnocení	66

Tajemství číslo čtyři	
OTÁZKA VĚDOMÍ	69

Vždy činíte to nejlepší	71
Přijetí skutečnosti	71
Hodnocení a kritika mají destruktivní účinek	74
Pochopte vlastní motivace	76
Jak motivovat sám sebe pozitivně	77
Buďte zodpovědní	78
Pouta zvyku	80
Nemůžete se vzdát toho, po čem toužíte	81
Program pro vytvoření pozitivního návyku	82

Tajemství číslo pět	
JÁ JSEM BEZ VINY, VY JSTE BEZ VINY	87

Pohled na morálku	88
Sedm hlavních forem pocitů viny	89

Pocity viny ve vztahu rodič – dítě	89
Pocity viny ve vztahu dítě – rodič	90
Pocity viny plynoucí z lásky	91
Pocity viny inspirované společností	91
Sexuální pocity viny	92
Pocity viny a náboženství	93
Dobrovolně přijaté pocity viny	97
Pocit viny si vždy žádá trest	96
Poučte se z minulosti	96
Pamatujte – vždy děláte to nejlepší	97
Nepovažujte se za své činy	97
Vedte si deník viny	98

Tajemství číslo šest

POZITIVNÍ SÍLA LÁSKY	101
-----------------------------	-----

Přestaňte hledat lásku u druhých	105
Spojení s ostatními	106
Některé důležité aspekty lásky a jejich vztah k vašemu osobnímu růstu	107

Tajemství číslo sedm

MYSL, VAŠE OSOBNÍ ZÁLEŽITOST	111
-------------------------------------	-----

Jste jednotní	112
Zákon Mentálního magnetismu	114
Nadvědomý stav mysli	118
Slavní lidé využívají svého Nadvědomí	119
Tvůrčí síla přichází prostřednictvím touhy	120

Tajemství číslo osm	
TVŮRČÍ PŘEDSTAVIVOST JE ZLATÝM KLÍČEM	123
Představivost ovládá svět	124
Vědomý stav mysli	126
Probudte svého džina	127
Správný myšlenkový proces	129
Co byste měli vědět o svém podvědomí	129
Jak programovat svého džina	130
Podvědomí – tvořivý a automatický mechanismus	133
Máte jej k dispozici	134

Tajemství číslo devět	
ZVOLTE SI SVÉ CÍLE	137
Co tím získáte?	139
Zvykněte si zapisovat své plány	141
Koncept přímé akce	142
Stanovte si cíle v šesti hlavních oblastech života	145
Vytvořte si pětiletý plán svého růstu	145
Začněte tam, kde právě jste	146
Nejde o to kolik, ale jak	147
Jaké jsou vaše vyhlídky	147
Jste právě tam, kde chcete být	149
Reagujte na život aktivně	150
Odvážnému štěstí přeje	151
Přátelský postoj k neúspěchu	152
Zákon očekávání	154
Zásada mlčenlivosti	156

Tajemství číslo deset	
DNES SI ZASLOUŽÍTE ODPOČINEK	159
Jaký je smysl meditace?	161
Jak na vás meditace působí?	161
Některé vedlejší účinky meditace	162
Kdy medítovat?	165
Jak dlouho medítovat?	166
Kde byste měli medítovat?	166
Než začnete	167
Relaxujte a nechte vše odplynout	168
Otevřete se a naslouchejte	168
Vizualizace a potvrzení	169
	172
Tajemství číslo jedenáct	
ČAS A VÁŠ ŽIVOT	175
Je problémem čas... nebo vy?	177
Vláda času versus Sebevláda	177
Každá cesta začíná prvním krokem	179
Věčné odkládání	180
Nedovolte, aby vás čas ovládal, ovládejte vy jej	181
Čas přestává být tyranem, stává se nástrojem	183
Nikdy nebyla příhodnější chvíle – pro vás	185
Tajemství číslo dvanáct	
JAK PŘEKONAT STRACH A OBAVY	187
Zvráťte své neúspěchy, neopakujte je	188
Změna je vesmírným principem	190
Změna nastává, když přijmete svou odlišnost	191

Tajemství číslo třináct
UČIŇTE POKROK DÍKY POZITIVNÍ
KOMUNIKACI 195

Naslouchejte – naslouchejte – naslouchejte	197
Každý se především zajímá o sebe	199
Veďte pouze pozitivní rozhovory	201
Užívejte prostý jazyk	202
Dejte druhým najevo, že vám imponují	203
Projevte upřímné uznání	205
Počkejte, dokud se konverzace nedostane až k vám	205
Skutky jsou výmluvnější než slova	206
Na schůzky chodte včas	206
Pamatujte si jména	207
Jak se seznamovat a poznávat lidi:	
Nebojte se udělat první krok	208
Naučte se vést nenáročný rozhovor	209
Úsměv – váš nový návyk	210
Pečlivě si vybírejte vztahy, které udržujete	212

Tajemství číslo čtrnáct
POZITIVNÍ DUŠEVNÍ POSTOJ – PROSTŘEDEK
K DOSAŽENÍ ÚPLNÉ SEBEDŮVĚRY 213

Pozitivní tvrzení uvolňují tvořivou sílu	214
Pokročte pomocí pozitivního myšlení	215
Soustřeďte se na své klady	217
Shrnutí toho, jak dosáhnout naprosté sebedůvěry	218
Vaše nové Já	219