

# Obsah

Poděkování .....	10
O autorce .....	11
<b>PŘEDMLUVA: Dovolte si štěstí</b> .....	13
<b>ÚVOD: Komu je kniha určena a jak s ní pracovat</b> .....	17
<b>1 Zakořeňte ve svém životě</b>	
1.1 <b>Zakořenění a stabilita</b> .....	21
1.1.1 Co potřebuje člověk cítit, aby dobře prospíval .....	21
1.1.2 Uvědomění jako první krok ke změně .....	24
1.2 <b>Jak zpracovat strach o přežití a skryté pocity beznaděje</b> ...	26
1.2.1 Absence milující náruče v raném dětství .....	27
1.2.2 Rozpad rodiny v raném dětství, ztráta důvěry a bezpečí .....	29
1.2.3 Výhrůžky od rodičů .....	31
1.2.4 Ztráta rodičů .....	32
1.3 <b>Dědictví rodové linie</b> .....	34
1.3.1 Příběhy předků si nevědomě neseme s sebou .....	34
1.3.2 Nepřijetí od rodičů .....	35
1.3.3 Finanční rodové nastavení .....	36
1.4 <b>Znovunalezení bezpečí</b> .....	40
1.4.1 Co se děje, když kořeny chybí .....	41
1.4.2 Jak najít kořeny v sobě .....	44
1.5 <b>Napojení na vnitřní sílu</b> .....	45
1.5.1 Jak pracovat se strachem .....	45
1.5.2 Propojení s životní silou .....	47
1.5.3 Nastavení osobních hranic .....	48
1.6 <b>Já jsem</b> .....	51

## **2** Vztahy a zdroje životní radosti

2.1	Vztahy jako zrcadlo vašeho vztahu k sobě .....	55
2.1.1	Vztahová reflexe .....	56
2.1.2	Otevřete se zdravým a naplněným vztahům .....	59
2.1.3	Jak zvládnout vztahovou krizi .....	61
2.2	<b>Když vás šírá křivda</b> .....	65
2.2.1	Co způsobuje křivda .....	65
2.2.2	Křivda jako aktivátor stínu .....	65
2.2.3	Uzdravte své zraněné vnitřní dítě .....	66
2.3	<b>Nalad'te se na radost</b> .....	68
2.3.1	Spojte se se svými zdroji radosti .....	68
2.3.2	Obklopte se krásou a dopřejte si požitky .....	69
2.3.3	Umění a krása jako výživa pro ducha .....	70
2.4	<b>Vědomá sexualita</b> .....	72
2.4.1	Pozvěte do svého života smyslnost, vášně a rozkoš .....	72
2.4.2	Milování jako modlitba .....	75
2.4.3	Sexuální energie jako nástroj tvůrčího procesu .....	76
2.4.4	Práce s orgasmickou vlnou .....	77
2.5	<b>Já cítím, já žiji</b> .....	78

## **3** Víra v sebe a vlastní schopnosti

3.1	<b>Odvaha jako živná síla úspěchu</b> .....	83
3.1.1	Vaše definice úspěchu .....	83
3.1.2	Jak posílit pošlapané sebevědomí .....	85
3.1.3	Aktivujte svoji vnitřní sílu .....	95
3.2	<b>Projevy nízkého sebevědomí</b> .....	98
3.2.1	Toxické emoce způsobené nízkým sebevědomím .....	98
3.2.2	Srovnávání a jeho projevy ve vnějším životě .....	103
3.3	<b>Poznejte své stínové emoce</b> .....	107
3.3.1	Nejčastěji potlačované emoce – vztek, zloba a hněv .....	107

3.3.2	Jak bezpečně ventilovat intenzivní emoce .....	113
3.4	<b>Svoboda v každodenním životě</b> .....	115
3.4.1	Užívejte dne .....	115
3.4.2	Žijte podle sebe a v souladu se sebou .....	116
3.5	<b>Stojím ve své síle</b> .....	117

## **4** **Láska jako hybná síla života**

4.1	<b>Sebeláska jako klíč vztahu k sobě</b> .....	121
4.1.1	Nalad'te se na vlnu respektu a sebeúcty .....	122
4.1.2	Milujte sebe i druhé .....	124
4.1.3	Láska dává hranice .....	126
4.2	<b>Jak unést bolest ze ztráty milované osoby</b> .....	127
4.2.1	Fáze bolesti .....	128
4.2.2	Období smutku a truchlení jako důležitá fáze léčení .....	131
4.2.3	Jak být oporou člověku, který prožívá ztrátu .....	132
4.3	<b>Porozchodová a porozvodová rehabilitace</b> .....	134
4.3.1	Jak ustát rozchod .....	134
4.3.2	Jak se po rozchodu vrátit zpět k sobě .....	137
4.3.3	Rozchod jako nový začátek .....	139
4.4	<b>Sebepoznání a sebepřijetí jako cesta k sebelásce</b> .....	139
4.4.1	Milujte své tělo ve všech jeho podobách .....	140
4.4.2	Uctěte svůj životní příběh .....	142
4.5	<b>Lásku přijímám, lásku dávám</b> .....	144

## **5** **Síla hlasu**

5.1	<b>Otevřete svůj hlas</b> .....	149
5.1.1	Komunikujte své emoce .....	151
5.1.2	Techniky na uvolnění hlasu .....	153
5.1.3	Rozpuštění emočních bloků pomocí komunikace .....	154

<b>5.2</b>	<b>Principy jasné a přímé komunikace</b> .....	156
5.2.1	Klid, vnitřní síla a rozvaha jako hlavní pohon vašeho projevu (krizové situace) .....	156
5.2.2	Komunikujte tak, abyste byli slyšeni .....	158
<b>5.3</b>	<b>Jak řešit konflikt</b> .....	158
5.3.1	Partnerská hádka jako nástroj pro změnu .....	159
5.3.2	Ztište se a nechte mluvit své srdce .....	159
5.3.3	Láskyplné naslouchání .....	160
<b>5.4</b>	<b>Komunikuji své emoce</b> .....	161

## **6** Moc myšlenky a propojení s intuicí

<b>6.1</b>	<b>Jak udržet mysl čistou a jasnou</b> .....	163
6.1.1	Odstraňte negativistické myšlení .....	166
6.1.2	Pracujte s obsahem svého podvědomí .....	167
6.1.3	Jak fungují pozitivní afirmace .....	170
<b>6.2</b>	<b>Rozlište hlas intuice</b> .....	173
6.2.1	Jak intuice promlouvá .....	174
6.2.2	Důvěřujte svému instinktu .....	175
<b>6.3</b>	<b>Mé vize mě vedou</b> .....	175

## **7** Důvěřujte vyššímu vedení a vyšší moci

<b>7.1</b>	<b>Síla přání</b> .....	179
7.1.1	Spojte se sami se sebou .....	181
7.1.2	Zaměřte se na své vyzařování .....	181
<b>7.2</b>	<b>Pokora a přijetí</b> .....	182
7.2.1	Dosáhněte celistvosti: fyzické, emoční i mentální .....	184
7.2.2	Důvěřujte a nechte se unášet životem .....	185
<b>7.3</b>	<b>Jsem jedním s Vesmírem</b> .....	186

<b>ZÁVĚR: Žijte podle svých představ</b> .....	189
--	-----

<b>Doporučená literatura</b> .....	191
------------------------------------	-----