

OBSAH

| | |
|---|-----|
| Úvodní slova k českému vydání | xi |
| Úvod | xv |
| POJĎME DO TOHO | 1 |
| Cvičení 1: Stanovení záměru | 14 |
| Kapitola 1: Dech, myšlenky a pocity | 17 |
| ČÁST PRVNÍ: RYCHLÁ OPRAVA | 43 |
| Kapitola 2: Co o vás říká dech | 45 |
| Cvičení 2: Vnímání dechu | 48 |
| Cvičení 3: Najděte svůj dechový archetyp | 61 |
| Kapitola 3: Zavřete ústa a zpomalte | 83 |
| Cvičení 4: Uvolnění nosu | 87 |
| Cvičení 5: Přelepení úst náplastí | 90 |
| Cvičení 6: Nácvik dýchání nosem | 95 |
| Cvičení 7: Střídání nosních dírek | 100 |
| Cvičení 8: Uvolnění napětí v bránici | 107 |
| Cvičení 9: Tlačení do nebe | 110 |
| Cvičení 10: Brániční dýchání | 113 |
| Cvičení 11: Dýchání v magickém poměru | 120 |
| Cvičení 12: Test tolerance oxidu uhličitého | 129 |
| Cvičení 13: Zpomalení dechu | 131 |

Kapitola 4:

| | |
|--|-----|
| Méně se stresujete, lépe spěte a zvládejte bolest | 135 |
| Cvičení 14: Když máš trápení, tak ho vydechni | 142 |
| Cvičení 15: Do říše spánku: dech 4-7-8 | 157 |
| Cvičení 16: Dýchání pro lepší trávení | 163 |
| Cvičení 17: Vizualizace proti bolesti | 171 |
| Cvičení 18: Tlakový hrnec: dech 7-11 | 173 |
| Cvičení 19: Chlazení dechem | 174 |
| Cvičení 20: Odstranění napětí ve spáncích | 176 |

ČÁST DRUHÁ: HLUBŠÍ PRÁCE

Kapitola 5: Pochopte své emoce

| | |
|--|-----|
| Cvičení 21: Poznat-prodýchat-přeformulovat | 185 |
| Cvičení 22: Jste závislí na stresu? | 194 |
| Cvičení 23: Nekonečný dech | 204 |

Kapitola 6: Uvolněte trauma a přenastavte si mysl

| | |
|---|-----|
| Cvičení 24: Dech k otevření srdce | 229 |
| Cvičení 25: Nekonečný dech se zvukem | 237 |
| Cvičení 26: Snažíte se ostatním zavděčit? | 242 |
| Cvičení 27: Co nosíte v batohu? | 254 |
| Cvičení 28: Nekonečný dech se zvukem a afirmacemi | 257 |

Kapitola 7: Nelpěte a proměňte se

| | |
|---|-----|
| Cvičení 29: Nekonečný dech a nelpění | 271 |
| Cvičení 30: Pohled'te smrti do očí a žijte lépe | 288 |

Milí čtenáři,

snažili jsme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.

Díky, Vaše nakladatelství

| | |
|---|-----|
| ČÁST TŘETÍ: OPTIMALIZACE | 297 |
| Kapitola 8: Najděte flow, fokus a energii | 299 |
| Cvičení 31: Dýchání do čtverce | 307 |
| Cvičení 32: Jediské dýchání | 317 |
| Cvičení 33: Břicho-hrudník-výdech | 321 |
| Cvičení 34: Dechová pumpa | 323 |
| Cvičení 35: Správné mluvení | 340 |
| Kapitola 9: Zlepšete si kondici | 345 |
| Cvičení 36: Vizualizace mechaniky dýchání | 352 |
| Cvičení 37: Rytmický dech pro běh | 375 |
| Cvičení 38: Zadržování dechu pro sportovce | 377 |
| Cvičení 39: Hluboký ponor do výkonu | 381 |
| Kapitola 10: Vstupte do transcendentních stavů | 389 |
| Cvičení 40: Velká vize pro realizaci a uzdravení | 411 |
| Poznámky | 421 |
| Rejstřík | 431 |
| Poděkování | 441 |
| Slovo překladatelky | 443 |

Kdykoli budete potřebovat pomoc a sáhnete po nějaké technice nebo cvičení, jež vám Stuart předkládá ve své knize, budete v sobě posilovat pocit a víru: Jsem silný a umím si pomoci sám.