

Obsah

MZK-UK 8mo



2610955028

Seznam cvičení	7
Poděkování	9
Předmluva	10

Část první: Cesta pokojného bojovníka

1. Srdce bojovníkovy cesty	17
2. V ringu všedního života	27
3. Když se nám jde hůř	33

Část druhá: Vzhůru po horské stezce

4. Jak se sblížit se skutečností	51
5. Univerzální závislosti	61
6. Vůle ke změně	83

Část třetí: Nástroje potřebné k proměně

7. Jak uvést tělo do rovnováhy	111
8. Osvobození mysli	141
9. Přijetí emocí	169

Část čtvrtá: Niterný boj

10. Pojetí vlastní osoby	195
11. Ocenění sebe sama	209
12. Dobré výmluvy	223

Část pátá: Život ve větší šíři

13. Otevření vlastního srdce	239
14. Síla štěstí	253
15. Čas nastává právě teď	269

Dodatek: Jak se dostat na začátek	273
--	-----

SEZNAM PRAKTICKÝCH CVIČENÍ

Tvář pokojného bojovníka	19
Jak si prožít tři já	22
Nej slabší článek	23
Problémy a lekce každodenního života	32
Jak se poučit z protivenství	36
Jak říci sbohem	41
Obřad rozloučení	42
Volba a následek	56
Vnímání energetických polí	63
Zhodnocení vlastních návyků	77
Vzrušující vzpomínky	90
Požitek a bolest	91
Tři já, tři motivy	95
Pro a proti – rozhodnutí podstoupit změnu	98
Jak odpustit svému tělu	113
Zpátky k přírodě	116
Jak jíst uvědoměle	120
Jídelníček – jak udělat další krok	124

Uvolňování napětí – stačí minuta	133
Minutová automasáž	134
Jak si protáhnout tělo	136
Jak dýchat bez námahy	137
Dýchání do rytmu	138
Cesta k dokonalému držení těla	139
Meditace u plamene	161
Časová přímka	168
Recept na vyrovnanost	175
Očištěný dech	176
Jak uvolnit napjaté tělo	177
Odměny a emocionální návyky	179
Navázání kontaktu s emocemi	182
Jak čelit katastrofickému scénáři	185
Řekni „já“	187
Druhá příležitost k vyjádření	188
Popření, nebo skutečný přesah do vyšší úrovně?	190
Vizualizace pozitivní představy	199
Rozšíření možností – potvrzení sebe sama + představivost	203
Jaké hraješ role?	207
Klíčové otázky pro hodnocení vlastní osoby	212
Jak se smířit s minulostí	215
Jak se oprostít od soudů týkajících se vlastní osoby	220
Proměna pěšce v dámu	226
Hledání touhy vlastního srdce	229
Jak vnímat své srdce	244
Řeč, která jde od srdce	245
Vnitřní požehnání	247
Srdečný dotek	249
Duchovní zrak	249
Srdečné naslouchání	250
Co tě učiní šťastným	256
Jak se nasměrovat na štěstí	263
Překročit vlastní hranice	266