

# Rejstřík

<b>Vítejte na cestě!</b>	<b>4</b>
Zapomněli jsme, kým jsme, abychom se mohli najít	6
Bonusové materiály k průvodci	8
Jak pracovat s průvodcem Jasnou cestou?	9
Kontemplace: Hrdinský nástroj sebepoznání	12
O síle Rozhodnutí se	16
A nyní už nastal čas	18
<b>Krok 1: Začni tam, kde jsi</b>	<b>20</b>
Cvičení: Zmapování aktuálního stavu našeho života	24
Meditace	28
<b>Krok 2: Uctění minulosti a přijetí zodpovědnosti</b>	<b>30</b>
Přijetí je lék	31
Stinná stránka života	32
Posvátné zranění	33
Přijetí zodpovědnosti versus role oběti	35
Cvičení: Uctění minulosti a přijetí zodpovědnosti	38
Meditace	44
<b>Krok 3: Uvolnění a sebepéče</b>	<b>46</b>
Kouzlo uvolnění	48
Nejprve se přeladit	48
Dva přístupy k uvolnění a vyživení se	49
Paradoxní cesta k cíli	50
Umět si říct o pomoc	51
Cvičení: Sebepéče v praxi	54
Meditace	60
<b>Krok 4: Vděčnost</b>	<b>62</b>
Když změníme svůj pohled, změníme všechno	64
Vděčnost je o rozhodnutí vidět věci v lepším světle	65
Praktické tipy k vděčnosti	66
Cvičení: Probuzení vděčnosti	68
Meditace	74



<b>Krok 5: Otevření se novým možnostem</b>	<b>76</b>
Bezpodmínečná sebehodnota	78
Vesmírné menu neomezených možností	80
Jak si nezavřít mysl	80
Cvičení: Propuštění pochybností a rozšíření vize	84
Meditace	92
<b>Krok 6: Cesta srdce</b>	<b>94</b>
Vyslyšení volání	97
Výzvy na cestě srdce	98
Cvičení: Nalezení směru svého srdce	100
Meditace	106
Možnost individuální spolupráce: Nalezení cesty srdce	108
<b>Krok 7: Rozproudění tvořivosti</b>	<b>110</b>
Probudte svou hrdost	112
Cvičení: Probuzení hrdosti a nalezení prvních kroků cesty srdce	114
Meditace	120
<b>Závěr: Cesta začíná</b>	
Mapa cesty ke štěstí – cesta hrdiny	124
První fáze: Spojení se sebou a nalezení směru srdce	125
Druhá fáze: Setkání s temnotou a objevení našich darů	125
Třetí fáze: Seberealizace a prosperita	126
Zde se kruh uzavírá	127
<b>Nový příběh</b>	<b>128</b>
<b>O autorech</b>	<b>133</b>