

Obsah

PŘEDMLUVA	<i>Než začneme...</i>	9
ÚVOD	<i>Představuji ti svou vnitřní potvoru – můj příběh</i>	13
	Představuji ti svou vnitřní potvoru	13
	Začneme od začátku...	14
	Akce „Sebedestrukce“	16
	Tvrdý dopad na dno	19
ČÁST PRVNÍ	<i>Nastav si vnitřní GPS na lásku</i>	
JEDNA	<i>Namísto strachu se rozhoduj pro lásku</i>	27
	Co je tvá vnitřní potvora zač?	27
	Vzkaz od duše	30
	Ego není sprosté slovo	32
	Láska versus strach	33
	Cesta ze dna nahoru	36
	Co je to láska?	40
	Tvoje vnitřní GPS	43
	Láska vždy vítězí nad strachem	46
	Shrnutí: Namísto strachu se rozhoduj pro lásku	48
DVA	<i>Cvič se v posilování sebelásky</i>	53
	Sebelásku si musíš pěstovat	54
	Kouzlo přítomného okamžiku	57
	Velká očekávání	61
	Sebeláska není sobeckost	66
	Přestaň glorifikovat vytíženost	71

Realizuj to	79
Magická meditace	79
Pociťuj vděčnost	85
Další způsoby, jak posilovat sebelásku	92
Shrnutí: Cvič se v posilování sebelásky	96
TŘI <i>Nakopni na maximum svůj hodnotometr</i>	99
Vyházej to smetí	106
Přestaň se podceňovat	109
Sebesabotáž a vnitřní potvora	111
Protiklady se přitahují	114
Shrnutí: Nakopni na maximum svůj hodnotometr	117
Kontrolní seznam toho, jak si nastavit vnitřní GPS na lásku	118

ČÁST DRUHÁ *Žij z lásky*

ČTYŘI <i>Překypuj zdravím</i>	121
Skamarad' se s jídlem	122
Jak si vyléčit vztah k jídlu	127
Vyživuj své tělo jakožto chrám své duše	129
Moje filozofie stravování	130
Když nás honí mlsná a jak je to doopravdy	134
Nejde jen o to, co jíš... ..	136
Sportuj srdcem	140
Jak si pohyb zamilovat	144
Nestřílej po poslovi, který ti přináší zprávu	147
Kontrola duševního zdraví	149
Shrnutí: Překypuj zdravím	151
PĚT <i>Necht' ti tělem proudí nadšení</i>	153
Jak objevit svou vášeň	156
Vášeň pohání tvůj smysl života	161
Tvořivost a vášeň	163

Už nikdy nedělej takzvanou „práci“	165
Velké proč	167
Shrnutí: Nechť ti tělem proudí nadšení	169
ŠEST <i>Otevři se bohatství</i>	173
Peníze jsou energie	179
Je nutno i dávat	184
Předefinuj si úspěch podle svého	186
Pojmi to ve velkém a zaber	188
Spiritualita v jednadvacátém století	190
Hmotný versus spirituální svět	193
Když jsi spirituálně založená žena v tomto materiálním světě	194
Shrnutí: Otevři se bohatství	198
SEDM <i>Božské vztahy</i>	199
Takže čím je to problém?	203
Zrcadlo, zrcadlo, pověz mi	204
Kocovina z očekávání	205
Syndrom srovnávání	207
Jak se chovat k duševní sestře: Úvod do tématu	209
Falešní přátelé, energetičtí upíři a vymezování hranic	211
Nejdůležitější vztah ze všech	215
Jak přivolat spřízněnou duši	216
Sedm zákonů božského vztahu	221
Shrnutí: Božské vztahy	223
Seznam nejdůležitějších zásad života v lásce	223
 ČÁST TŘETÍ <i>Překypuj láskou</i>	
OSM <i>Tvůj dar světu</i>	227
Jak zvládat kritiku	232
Přibouchni dveře před strachem	237
Buď odolná	240

Jak vyprovodit emoce tancem	244
Shrnutí: Tvůj dar světu	247
DEVĚT <i>Umění pouštět věci</i>	249
Jak věci pouštět	252
Pouštět věci a přijímat sama sebe	257
Shrnutí: Umění pouštět věci	260
DESET <i>Bud' průkopnicí a žij svůj vlastní odkaz</i>	261
Vystup ze své komfortní zóny	263
Žij svou vnitřní pravdu	265
Zanech odkaz	268
Shrnutí: Bud' průkopnicí a žij svůj vlastní odkaz	272
Seznam afirmací na téma láskyplnosti	273
<i>Závěrem</i>	275
<i>A co dál?</i>	276
<i>Cítím nekonečnou vděčnost...</i>	277