

OBSAH

| | |
|--|----|
| KNIHA PRVNÍ – O podstatě života | 5 |
| Předmluva | 8 |
| Dva životy | 9 |
| Kvalita života | 12 |
| City a pocity | 14 |
| Vědomí | 17 |
| Láska k sobě | 20 |
| Dar poznání | 23 |
| Mapa pocitů | 26 |
| Síla prožívání | 30 |
| Životní okolnosti | 33 |
| Všímavost | 37 |
| Citové potřeby | 41 |
| Duševní svépomoc | 45 |
| Mapa životních situací | 49 |
| Duševní pohoda | 54 |
| Zpomalení | 58 |
| Duševní hygiena | 61 |
| Smysl života | 64 |
| Vyšší smysl života | 67 |
| | |
| KNIHA DRUHÁ – Porozuměním k moudrosti | 71 |
| Předmluva | 73 |
| Problémy | 75 |
| Citlivost | 78 |
| Vděčnost | 81 |
| Programy | 84 |
| Co je skutečnost a co iluze | 89 |
| Dobro a zlo | 94 |
| Bolest a potěšení | 96 |
| Duševní blahobyť | 99 |

| | |
|--|-----|
| Víra | 102 |
| Svoboda | 106 |
| Síla záměru | 109 |
| Cesta | 112 |
| Osvícení | 120 |
| Vyšší způsob bytí | 124 |
| Prozření | 129 |
| Moderní mnich | 132 |
| Nebe a peklo | 134 |
| Svaté předměty, svatá místa, obřady a rituály | 139 |
| Dogmata | 144 |
| Hříchy | 148 |
| Svatá kniha | 151 |
| Dobročinnost | 154 |
| | |
| KNIHA TŘETÍ – Praktické kroky k sebepoznání | 157 |
| Předmluva ke cvičením | 159 |
| Proud světla | 161 |
| Dynamická meditace | 162 |
| Dech | 165 |
| Utváření dne | 168 |
| Ideální svět | 170 |
| Ideální život | 173 |
| Náš potenciál | 176 |
| Afirmace | 179 |
| Mantry | 181 |
| Hra s emocemi | 183 |
| Inspirativní myšlenky (duševně-duchovní pravdy) | 185 |
| Seberozvojové kurzy | 192 |
| Povídání si s bohem | 193 |
| Sny | 196 |
| Přítomnost | 200 |
| Sex | 206 |
| Wellbeing (zdravý životní styl) | 213 |
| Jak si hrát – doslov ke cvičením | 218 |