

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ.....	4
PŘEDMLUVA.....	6
OBSAH.....	10
ÚVOD.....	15
Z mého života 1.....	17
Z mého života 2.....	22
Maska a její neprospěšné dopady na váš život.....	27
Až se to změní, budu se cítit lépe.....	31
KAPITOLA 1: VDĚČNOST VE VŠECH PODOBÁCH.....	37
E-mail od Julie.....	38
TECHNIKA 1: Vděčnost za to, co již mám.....	43
Jak na to?	46
TECHNIKA 2: Vděčnost za to, co se mi povedlo.....	52
Jak na to?	56
E-mail od Evičky.....	62
TECHNIKA 3: Vděčnost za to, co chci	67
Jak na to?	68
E-mail od Pavly	74
TECHNIKA 4: Vděčnost za to, co mi vadí.....	79
Jak na to?	84
Z mého života 3.....	88
TECHNIKA 5: Vděčnost za to, co se děje dnes.....	93
Jak na to?	94
Z mého života 4.....	95

KAPITOLA 2: OSVOJENÍ SI PROCESU BYTÍ V PŘÍTOMNOSTI..... 103

E-mail od Milušky.....	106
TECHNIKA 6: Přítomnost v popisování aktuálních skutečností	109
Jak na to?	111
Z mého života 5	116
TECHNIKA 7: Přítomnost v energetickém dechu.....	121
Jak na to?	122
E-mail od Radky	124
TECHNIKA 8: Přítomnost v laskavém konání	127
Jak na to?	128
E-mail od Petra	134

KAPITOLA 3: OCEŇOVÁNÍ..... 139

Z mého života 6.....	141
TECHNIKA 9: Zelené oceňování.....	144
Jak na to?	146
E-mail od Růženy.....	148
TECHNIKA 10: Oceňování výkonů	151
Jak na to?	152
Z mého života 7.....	156
TECHNIKA 11: Oceňování bytostí v našem okruhu.....	158
Jak na to?	162
E-mail od Honzy.....	168
TECHNIKA 12: Zelené oceňování	173
Jak na to?	174
E-mail od Pavlíny	176
TECHNIKA 13: Oceňování sebe sama	179
Jak na to?	184
Z mého života 8.....	192

KAPITOLA 4: ENERGIE, JEJÍŽ HRANICE URČUJETE VY SAMI	197
E-mail od Věrky.....	200
TECHNIKA 14: Spojení se sebou sama.....	206
Jak na to?	208
Z mého života 9.....	213
TECHNIKA 15: Aktivace energetického proudu.....	214
Jak na to?	216
Z mého života 10.....	218
TECHNIKA 16: Ochranná duha	222
Jak na to?	224
E-mail od Milana	226

KAPITOLA 5: ODPOUŠTĚNÍ NEPROSPĚŠNÝCH EMOCÍ, KTERÉ CÍTÍTE	233
Z mého života 11.....	237
TECHNIKA 17: Rozměňování neprospěšných pocitů	239
Jak na to?	240
TECHNIKA 18: Korálky pro nepřítele	246
Jak na to?	247
TECHNIKA 19: Pohled do očí sama sobě	248
Jak na to?	249
TECHNIKA 20: Pole silné vděčnosti	250
Jak na to?	251
TECHNIKA 21: Psaní pro maják v srdci	252
Jak na to?	253
E-mail od Simony	256

KAPITOLA 6: NÁVRAT K SOBĚ SAMA	261
TECHNIKA 22: Rituální čtvrthodina.....	262
Jak na to?	264
Z mého života 12.....	266
TECHNIKA 23: Ryzí hodnoty	272
Jak na to?	273
E-mail od Radka	282
TECHNIKA 24: Vkládání lásky do sebe sama	283
Jak na to?	284
PÁR SLOV ZÁVĚREM	290
ENERGETICKÉ KARTY	292