

## Obsah:

Úvod.....	9
Předmluva.....	10
Poděkování.....	10
Vaše nádherné možnosti.....	10
Ano, pane řediteli, zařídím.....	10
Pozvánka do kosmu.....	13
Máte náhradní díly?.....	13
Příběh paní H. J. ....	16
Příběh paní A. M. ....	19
Velikost inteligence.....	20
Jak velká je vaše inteligence?.....	20
Význam smyslů.....	23
Co jsou smysly a k čemu slouží.....	23
Shoda a rozpor.....	25
Vnímání shody a rozporu.....	25
Příběh Přemka D. ....	28
Společenské normy proti přirozenosti.....	31
Slova vytvářející rozpor.....	32
Příběhy z poradny.....	34
Shoda a sobectví.....	37
Činy vytvářející rozpor.....	38
Shrnutí.....	39
<b>Schopnost porozumění.....</b>	<b>40</b>
Jak vzniká porozumění.....	40

Tajemství individuality.....	41
<b>Vlastnosti regulátorů.....</b>	<b>45</b>
Vlastnosti regulátoru Vítr.....	45
Základní vlastnosti.....	45
Charakteristika lidí typu Vítr.....	47
Vlastnosti regulátoru Žluč.....	48
Základní vlastnosti.....	48
Charakteristika lidí typu Žluč.....	50
Vlastnosti regulátoru Sliz.....	51
Základní vlastnosti.....	51
Charakteristika lidí typu Sliz.....	53
Duchovní vlastnosti regulátorů.....	55
Vyrovnaný typ člověka - Sám.....	57
<b>Jak porozumět svým smyslům.....</b>	<b>58</b>
Které smysly upřednostňujete?.....	58
Význam porozumění.....	60
Příběhy z poradny.....	62
<b>Jak poznat smyslovou orientaci jiných lidí.....</b>	<b>66</b>
Myšlenky slyšíte ve slovech.....	66
Smyslová slova.....	70
Cvičení.....	74
Tělesné projevy při smyslové orientaci.....	78
<b>Vnitřní využití smyslů.....</b>	<b>79</b>
Jak působí myšlenky a jakou mají podobu.....	79
Jak přemýšlíme?.....	80
Dílčí vjemy.....	83
Přehled dílčích vjemů.....	85

Cvičení.....	86
Volba pocitů.....	91
Ovládnutí vnitřního dialogu.....	94
Minulost je mrtvá, nechte ji na hřbitově.....	97
<b>Vlastnosti a využití pocitů.....</b>	<b>100</b>
Jak změnit sebevědomí.....	100
Zápisník na podporu sebedůvěry.....	101
Rychlá změna.....	102
Vnější projevy.....	107
Tělesné postoje a gesta.....	110
Cvičení.....	112
Napodobování vnějších projevů.....	115
Cvičení.....	117
Jednotlivá cvičení.....	119
<b>Víra, přesvědčení, nadšení.....</b>	<b>125</b>
Síla a moc přesvědčení.....	125
Původ víry a přesvědčení.....	128
Jak změnit omezující přesvědčení.....	136
<b>Cílová orientace.....</b>	<b>139</b>
Chcete štěstí nebo nechcete neštěstí?.....	139
Nezážitky.....	143
Zdroj životní energie.....	145
<b>Co chcete a co nechcete.....</b>	<b>147</b>
Cvičení.....	147
Zaměření na cíl.....	150
Zrychlené učení.....	152
Stanovení cílů.....	153
Cvičení pro stanovování cílů.....	158
Recept na zhubnutí.....	163

<b>Výživa - zdroj energie.....</b>	168
Z čeho čerpáte energii?.....	168
Princip biochemických potřeb.....	172
Uspokojování regulátorů.....	174
Jak vybírat vhodnou stravu.....	179
Výživa vyrovnávající Větr.....	180
Potraviny vyrovnávající Větr.....	184
Výživa vyrovnávající Žluč.....	185
Potraviny vyrovnávající Žluč.....	189
Výživa vyrovnávající Sliz.....	191
Potraviny vyrovnávající Sliz.....	194
<b>Inteligentní vlastnosti potravin.....</b>	197
Vaše tělo potřebuje inteligenci.....	197
Půst a trávicí síla.....	200
Trávicí síla a regulátory.....	202
Kombinace potravin.....	204
Potraviny a zvyky podporující duchovní rozvoj.....	207
Které látky a zvyky tlumí duchovní rozvoj.....	209
<b>Inteligentní vlastnosti různých vlivů.....</b>	212
Souhrn vlastností co, jak, kdy, kam a proč.....	212
Činnosti zvyšující nebo snižující trávicí sílu.....	213
Seznam potravin zvyšujících trávicí sílu a snižujících Žluč..	214
Jak inteligence přenáší našich šest chutí.....	214
<b>Ājurvédské léčivé přípravky.....</b>	221
Vlastnosti mistrovských léčiv.....	221
<b>Shrnutí.....</b>	231