

Obsah

| | |
|---------------------------|---|
| Pár myšlenek na úvod..... | 7 |
|---------------------------|---|

1. úroveň: *Chtít*

| | |
|--|----|
| Kde se nacházím..... | 11 |
| Kde sídlí štěstí?..... | 18 |
| Zdravá duše, zdravé tělo..... | 25 |
| Splnit úkol, nebo to vzdát?..... | 31 |
| Strach – přítomný od samého počátku..... | 35 |
| Kdo si neřekne, nic nedostane..... | 41 |
| Poznat potřeby a přijmout je..... | 44 |
| Raději nešťastní nežli šťastní?..... | 47 |
| Nerespektování v dětství vede k pocitu méněcennosti..... | 51 |
| Srovnávání ochromuje..... | 55 |
| Ano, já chci! Rozhodnutí..... | 59 |

2. úroveň: *Zvolnit*

| | |
|--|----|
| Vraťte se ke svému přirozenému rytmu..... | 65 |
| Příběh o mužičkovi v uchu..... | 68 |
| Naučte se říkat Ne..... | 71 |
| Energie je živý útvar..... | 74 |
| Jak se naučit vychutnat si daný okamžik..... | 78 |
| Perfekcionismus je nejúčinnější zábranou, jakou si můžeme dát..... | 81 |
| Netrapte se starostmi, žijte!..... | 86 |
| Čas..... | 89 |
| Být sám, nebo součástí celku?..... | 93 |

3. úroveň: *Očistit*

| | |
|---|-----|
| Pryč od ex! Nechte to už být..... | 99 |
| Manipulace..... | 103 |
| Kolik vzteku ve vás ještě vězí?..... | 106 |
| Prominutí a odpuštění – cesta k lehkosti..... | 110 |
| Myšlenkové znečištění..... | 113 |

| | |
|---|-----|
| Moc bezmoci..... | 117 |
| Pochybnost – požehnání, nebo prokletí?..... | 121 |
| Nespokojenost přináší nesvár..... | 125 |
| Zpracování smutku vyléčí duši..... | 128 |
| Jsem vinen/vinna?..... | 131 |

4. úroveň: Redukovat

| | |
|--|-----|
| Zbavte se doma harampádí a vyklidíte ho i z duše..... | 137 |
| Oprostěte se od vnitřního napětí..... | 140 |
| Co je v životě opravdu důležité?..... | 144 |
| Uvolněte se a nechte to být..... | 148 |
| Pozitivní myšlenky – pozitivní prožívání..... | 151 |
| Zmatek a honba za symboly společenského postavení..... | 153 |
| Rozhodněte se být šťastní..... | 157 |
| Emocionální konflikty v sobě skrývají řešení..... | 160 |

5. úroveň: Milovat

| | |
|---|-----|
| Začněte se mít rádi..... | 165 |
| Začněte mít rádi to, co děláte..... | 170 |
| Síla partnerství..... | 173 |
| Staňte se milujícím člověkem..... | 177 |
| Únikové mechanismy..... | 181 |
| Proč se chováme jako opice?..... | 184 |
| Emocionální komunikace..... | 186 |
| Rozvíjet vztah k sobě a k ostatním..... | 189 |
| Být autentický..... | 192 |
| Strach z blízkosti je strachem z odevzdání..... | 195 |
| Na závěr..... | 197 |
| Tipy na knihy..... | 198 |
| Děkuji!..... | 199 |