

OBSAH

Předmluva	7
Úvod	8
Jak používat tuto knihu	15
 ČÁST I: ČTYŘICET DENNÍCH CVIČENÍ	17
Cvičení 1: Mimořádný význam relaxace	18
Cvičení 2: Ovládání těla pomocí mysli	20
Cvičení 3: Začínáte si pomáhat	26
Cvičení 4: Prevence	31
Cvičení 5: Pomáháme svému lékaři	36
Cvičení 6: Překonávání stresu	39
Cvičení 7: Léčení druhých	43
Cvičení 8: Člověk-léčitel	46
Cvičení 9: Léčivá energie	50
Cvičení 10: Prání, očekávání a víra	56
Cvičení 11: Překonávání překážek a odporu okolí	60
Cvičení 12: Mentální atmosféra při léčení	64
Cvičení 13: Potřeba víry	67
Cvičení 14: Duševní klid	70
Cvičení 15: Rozptylování negativních myšlenek	73
Cvičení 16: Bolest a hypnóza	75
Cvičení 17: Použití hladiny Alfa v naléhavých případech ...	80
Cvičení 18: Techniky první pomoci	83
Cvičení 19: Pravá polovina mozku a pozitivní myšlení	87
Cvičení 20: Záchrana vlastního života pomocí pravé poloviny mozku	90
Cvičení 21: Neutralizace destruktivních myšlenek	93
Cvičení 22: Fantastické putování	97
Cvičení 23: Pojetí sebe sama	100
Cvičení 24: Spontánní léčení	102
Cvičení 25: Zdokonalení vizualizace	104
Cvičení 26: Odstranění nežádoucích návyků	108
Cvičení 27: Léčení pomocí pravé poloviny mozku – přehled	112
Cvičení 28: Pomocí druhým pomáháte sami sobě	116
Cvičení 29: Léčení na dálku	118
Cvičení 30: Energetická pole	120

Cvičení 31: Technika léčení na dálku	125
Cvičení 32: Podpůrné léčebné techniky	129
Cvičení 33: Subjektivní komunikace	134
Cvičení 34: Zdraví a vyrovnaný život	137
Cvičení 35: Použití hluboké hladiny Alfa	139
Cvičení 36: Zvládání negativních aspektů životního prostředí	140
Cvičení 37: Proč léčit?	143
Cvičení 38: Jasnovidnost	146
Cvičení 39: Poznání smyslu života	148
Cvičení 40: Duševní klid	149
ČÁST II: SILVOVA VIZE NOVÉHO SVĚTA	153
Kapitola 41: Svět zítřka	154
ČÁST III: SPECIÁLNÍ POSTUPY	159
Kapitola 42: Náprava abnormálního chování	160
Kapitola 43: Nespavost, bolesti hlavy, únava	163
Kapitola 44: Těžká chronická deprese	166
Kapitola 45: Potíže s páteří	167
Kapitola 46: Ledvinové a žlučové kameny	168
Kapitola 47: Potíže neznámého původu	170
Kapitola 48: Cévní choroby	171
Kapitola 49: Léčení alergií	172
Kapitola 50: Výběr životního partnera	175
Kapitola 51: Úspěšné rodičovství	176
Kapitola 52: Prenatální výchova dítěte	177
Kapitola 53: Ovlivňování počasí	178