

OBSAH

Předmluva	9
Úvod	11
Jak pracovat s touto knihou	13
1. Kde jste ve svém životě šli dál, i když jste neměli žádnou jistotu, že všechno dobře dopadne? Co to ukazuje o vaší síle?.....	16
2. Kdo z vašeho okolí vás inspiruje a proč? Co vám to ukazuje o tom, kým se sami chcete stát?	24
3. Co byste změnili ve svém životě, kdybyste se měli ještě víc rádi?.....	31
4. Jsou ve vás věci, které nepřijímáte?	36
5. Čeho se v životě bojíte nejvíc?	42
6. Kde ve svém životě zůstáváte v prostředí, které vám brání v růstu?.....	49
7. Jaká přesvědčení o sobě nebo o světě vás drží zpátky?	56
8. Kde ve svém životě jdete proti svému vnitřnímu pocitu jen proto, že rozum říká něco jiného?	61
9. Komu ve svém životě stále nedokážete odpustit?	66
10. Je ve vašem životě něco, co si stále vyčítáte nebo čeho hluboce litujete?.....	70
11. Kde ve svém životě zůstáváte stát, protože se bojíte rozhodnout?	76
12. Kde si ve svém životě ještě stále nedovolujete vybírat sami sebe?	82
13. Kde ve vašem životě převažuje „musím“ nad „chci“?.....	88
14. Co vám říká váš vnitřní kritik?	93
15. Jaký vztah máte ke svým rodičům a jak to ovlivňuje váš život?	98
16. Kde ve svém životě čekáte na souhlas druhých, abyste si dovolili jít svou cestou?	104

17. Co vám dává energii a co vás opravdu dobíjí?.....	110
18. Co vám bere energii? A čeho byste ve svém životě potřebovali méně?	115
19. Jaký vzorec se ve vašem životě opakuje a čemu vás má naučit?.....	122
20. Jaká přesvědčení o sobě a o světě ovlivňují vaši finanční situaci?	131
21. Kde říkáte ano, i když uvnitř cítíte ne, jen aby byl klid?	138
22. Jak bude váš život vypadat za pět let, pokud v něm nic nezměníte?	144
23. Kdy jste naposledy potěšili sami sebe? A co vám přináší radost?	151
24. Jaký krok by vás posunul na další úroveň, ale zatím si ho netroufáte udělat?	156
25. Čemu ve svém životě opravdu věnujete čas? A čemu byste ho chtěli věnovat víc?	164
26. Kde ve svém životě odporujete tomu, co je, a vyčerpává vás to?	168
27. Jaká kritika vás vyvádí z rovnováhy?	174
28. Kde máte pocit, že je k vám život nespravedlivý? A co vám to možná chce ukázat?.....	179
29. Co ve svém životě stále odkládáte a proč?	185
30. Jaká myšlenka vám přináší nejvíc utrpení?	191
31. Kým byste byli, kdybyste si dovolili snít naplno a skutečně následovat své sny?.....	197
32. Kde si berete na sebe odpovědnost, která vám nepatří?....	203
33. Kde jste ve svém životě stále spoutaní představou, jací máte být?	209
34. Jaké chování druhých vás vyvádí z rovnováhy a co vám tím ukazuje o vás samotných?	216
35. Jak se můžete stát vědomějšími a více přítomnými v každém okamžiku svého života?.....	221

36. Kdo z vašeho okolí vám ubírá energii a proč? A co potřebujete udělat, abyste si v těchto vztazích chránili svůj vnitřní klid?.....	227
37. Kde se v životě držíte příběhu, který vám už neslouží?	233
38. Na jaké znamení čekáte a co by vám mělo ukázat?	241
39. Kde se ve svém životě stále snažíte všechno hlídat, i když už cítíte, že je čas pustit kontrolu?	247
40. Co z toho, co máte dnes, by vám před pěti lety připadalo nemožné?	254
41. Kdybyste věděli, že vám zbývá jen rok života, co by pro vás bylo skutečně důležité?	259
42. Kde od sebe očekáváte něco, co není v souladu s realitou?	264
43. Je nějaký sen, který jste dlouho odkládali? A co vám brání přiblížit se k němu hned teď?	271
44. Čeho se stále držíte, i když už je čas to pustit?	277
45. Jací lidé vám teď chybí ve vašem okolí?	284
46. Kde ve svém životě čekáte že se něco změní samo?	290
47. Kde ve svém životě žijete, jako by ten opravdový život měl začít až později?	296
48. Jak by měl vypadat váš život, abyste se v něm cítili skvěle?	302
49. Za co jste ve svém životě vděční?	307
50. Za co jste v životě vděční sami sobě?	312
 Jak nás život učí	318
Těžké chvíle nejsou celý život	320
Závěr	323