

Tartalom

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	13
AJÁNLÁS ROBERT HOLDENTŐL	15
ELŐSZÓ	19
BEVEZETÉS	31
Ez nem mindenkinek az útja	34
Spontán gyógyulások	35
A savtesztkérdés	37
1. FEJEZET – Hogyan tegyél csodát, ha szükséged van rá?	41
Nézz szembe a krízishelyzettel!	44
Mi a csoda?	47
Zavar a stressz körül	48
<i>FELADAT: Mennyi stressz jó neked?</i>	50
A stresszspirál	52
A megjavító modell	54
Felelősséget vállalni annyi, mint gyakorlatiasnak és pragmatikusnak lenni	57
Amikor túlságosan ragaszkodunk az eredményhez	59
A rugalmasság fejlesztése	62
Kulcsmondatok	64
2. FEJEZET – Mentális orvosság: Gyógyítsuk meg az elménk szívét	67
Válaszd ki a válaszodat	68
Azonosság és védettség	69
<i>FELADAT: Fedezd fel, hogy mi motivál</i>	71
Csodálatos sejtjeid	73
Egy pozitív jövő	76
<i>FELADAT: Jelenítsd meg a jövőképedet</i>	77
Kulcsmondatok	81

3. FEJEZET – Miért történik ez, és miért éppen most?	83
Nem a gének irányítanak mindent?	85
Miért fontos ismerni a környezet hatásait?	87
Válasszunk jobb gondolatokat	89
Nem tudod, hogyan csináld	91
A gondolathullámok energiát sugároznak	93
Hogy van az agy programozva?	95
Szemetet ki, szemetet be	96
A gondolkodás fejlődése	97
A saját komfortzónád	98
Gondolatok, amelyek a felfogásodat alakítják át	100
Az élet nem lesz már ugyanolyan	102
Kulcsmondatok	103
4. FEJEZET – Éberség: a rugalmasság kulcsa	105
A gondolatok érzelmeket alkotnak	106
A tudatosság növelése	107
<i>FELADAT: Stressz-elsősegély</i>	109
A tünetek értelmezése	112
Metaforikus jelentések	114
Baleset az üzenettel	116
Jobb és bal oldali tünetek	117
Másodlagos nyereség	121
<i>FELADAT: Hogyan fedezd fel egy tünet üzenetét?</i>	122
Érezz rá a céljaidra	125
Kulcsmondatok	127
5. FEJEZET – Hogyan okoznak stresszt a gondolatok?	129
Sosincs késő ahhoz, hogy boldog gyerekkorunk legyen	133
Szemek nélkül látni	136
Az éberség művészete	138
Hogyan erősítsd az éberséged?	139
Három válasz a traumára	140
Igazi hőssé válni	141
A stressz három formája	143
Ebből jó dolgok sülnhetnek ki	144
Kulcsmondatok	147

6. FEJEZET – Hogyan vészeld át egy virtuális vihart?	149
Kapjuk el a tudat alatti negatív gondolatokat	150
A pánik gondolatfelhője	153
<i>FELADAT: Építsd fel a gondolatfelhőd</i>	158
<i>FELADAT: Fedezd fel az okokat</i>	163
Az önértékelés hiánya	164
Elnyomott hiedelmek	167
Hotspotok a felhődben	169
<i>FELADAT: Kérdések a kulcselemek megállapításához</i>	170
Kulcsmondatok	172
7. FEJEZET – A fellegekben	175
Rátérni az új útra	178
<i>FELADAT: Perifériás látás, máshonnan</i>	179
Gondolatfelhők: egy virtuális valóság	180
<i>FELADAT: Beszélj a jelenben</i>	181
<i>FELADAT: Hét mód arra, hogy kitörj a gondolatfelhőből</i>	183
Hogyan rombold szét a gondolatfelhőt?	187
A felhő összetevőinek áttekintése	188
<i>FELADAT: Kulcsmondatok és döntések – Mi igaz?</i>	189
Kulcsmondatok	195
8. FEJEZET – Derült égből szétszórt csodák	197
Nincs olyan, hogy egyéni gondolat	200
<i>FELADAT: Belső negatív hitrendszer</i>	201
A hiedelem eredete	203
<i>FELADAT: Időutazás</i>	204
<i>FELADAT: Valóság-ellenőrzések</i>	206
Értékek és szükségletek	209
<i>FELADAT: Mit tartasz a legfontosabbnak most?</i>	212
Az érzelmi ragasztó	213
Kulcsmondatok	215
9. FEJEZET – Megbocsátani a megbocsáthatatlant	217
Tisztelni az érzéseinket és az érzelmeinket	219
<i>FELADAT: Legyenek jók a kilátásaid</i>	221

<i>FELADAT: Pozitív választások</i>	223
A megbocsátás felszabadít	225
Jelek, hogy megbocsátásra van szükség	227
<i>FELADAT: Húsz kérdés, melyek segítenek a megbocsátásban</i>	228
Ha problémád van azzal, hogy megbocsáss magadnak... ..	232
Ha nem tudsz megbocsátani a testednek... ..	233
Ha valaki másnak nem tudsz megbocsátani... ..	234
Ha nem tudsz megbocsátani Istennek... ..	235
A gondolatváltás csodája	238
A személyes rugalmasság kérdése	239
Mondj igent	240
Kulcsmondatok	241
10. FEJEZET – Repülj a felhők fölé	243
Kapcsolódás és szétkapcsolódás	244
Ki- és belépés az érzelmekbe	245
<i>FELADAT: Mosolyterápia</i>	249
A negatív érzelmek elfojtásának mellékhatása	250
Ragadós érzelmek	251
Álmaid jövőjének létrehozása	254
Az elengedés paradoxona	256
<i>FELADAT: Ragaszkodás vs. elengedés</i>	257
Kapaszkodás	259
<i>FELADAT: Azonosítsd a kiváltó okokat</i>	260
Csodálatos éberség	262
<i>FELADAT: Engedd el, és élvezd</i>	264
Kulcsmondatok	267
11. FEJEZET – Valós idejű rugalmasság	269
A rugalmasság kulcsai	271
Ne hagyd figyelmen kívül a zavarban rejlő energiát	272
<i>FELADAT: Adj engedélyt magadnak</i>	274
Valós idejű rugalmasság	277
A szándék varázsa	282
Szentek egysége	286
Szeretni önmagad	288
Kulcsmondatok	289

12. FEJEZET – Gyógyító választás	291
A szándékaid ereje	293
Válaszok az emberek gyakori kérdéseire	294
<i>FELADAT: Kérdések a pályán maradáshoz</i>	300
A gyógyító döntés	300
A vágy csodás dolog	304
<i>FELADAT: Engedd, hogy az érzéseid vezessenek</i>	305
Csodák a gyakorlatban	306
UTÓSZÓ	309
A SZERZŐRŐL	315
AJÁNLÁSOK	317