

Obsah

Předmluva	9
Mentální trénink - co to je?...	14
Proč je praktikování mentálního tréninku tak cenné?...	20
Hledat sám sebe	29
Převzít odpovědnost za vlastní život	29
Tři druhy záležitostí	41
Zbavovat se závisti, představ a očekávání	42
Oslovit v druhém to shodné	45
Nesmyslný boj o energii zvenčí	53
Uvolnění neutrálním pozorováním	56
Předávat vzory a zvyky univerzální síle	60
Přijímat, co je	63
Odpor jako ochrana před nejistotou	63
Vnímat odpor neutrálně	66
Využívat odpor jako vyslance	66
Ukončit denní trans	74

Zrušit negativní autoportrét	76
Ovládat pozornost	81
Věci nejsou takové (nepoddajné), jaké se zdají	81
Zaostřovat pozornost	83
Všechno, co je, můžete změnit	88
Obrátit pozornost při osobním napadení	93
Obrátit pozornost při vlastních výhradách	95
Obrátit pozornost při návycích a mániích	97
Kritické situace rozhovoru	99
Žít sebevědomě	103
Od vzoru k ideálu	103
Prožívat vlastní pokrok zasazený do velkého celku	107
Pozitivně změnit vlastní energetickou kvalitu	109
Vhodné vlastnosti k řešení problémů	112
Léčit zátěže z minulosti	114
Rozvíjet schopnost koncentrace	117
Trénovat vnější a vnitřní smysly	117
Využívat sílu imaginace	141
Využívat pozitivní vzpomínky	141
Tajemství imaginace	144
Mentální předběžné prožívání – carpe diem	147

Mentální dodatečné prožívání – psychohygienu	150
Zaměřit pozornost na možné řešení	152
Vytyčit cíle a uskutečňovat je	157
Proč je tak důležité mít cíle?	157
„Kouzelná otázka“	159
Rozlišovat pravé cíle od falešných	161
„Duševně vyzkoušet“ budoucnost	163
Správně cíle formulovat	165
Živit naplnění přání	168
Technika finálního obrazu	183
Spoluutváření	191
Blesková technika obkružování	191
Úspěch můžete vypít	192
Pozitivní sebeprogramování pomocí geometrických znaků	194
Síla požehnání	197
Spojíte se se stejně smýšlejícími	200
Otevřít bránu nebes	204
Příloha	209
Cvičení	209
O autorovi	212