

# Obsah

## Úvod

<b>Nebát se požadavků</b> .....	5
<b>1 Otevřít se</b> .....	9
Uklidnit se .....	12
Význam manter .....	13
Práce s mantrou .....	14
Vytvářet obrazy vizualizací .....	19
<b>2 Přijímat energie</b> .....	23
Co je energie .....	25
Pozornost lze řídit .....	26
Zaměření energie .....	27
Používat sílu představivosti .....	30
Vysílání energie .....	35
Spojení se všemi oblastmi bytí .....	38
<b>3 Jak se zbavit nepropustného krunýře</b> .....	45
Jak najít střed svého uzemnění .....	48
Otevírání kanálů .....	50
<b>4 Zrušení starých vzorů</b> .....	59
Poznej sám sebe .....	62
Jak proměnit strach: Třístupňový plán .....	64
Telepaticky zprostředkované pocity .....	68
Rozlišovat kladné a záporné telepatické pocity .....	72
Zrušit záporné hodnocení a odpustit .....	74
Světelný štít .....	75
Ulehčit procesy odpoutávání .....	78
Jak se vymanit z omezujících povinností .....	81