

OBSAH

Předmluva	5
Úvod: Zkoumání odpuštění	7
Jak odpuštění ve mě funguje: Osobní úvod	8
Co je to odpuštění?.....	9
Odpuštění není psychoterapie	13
Příklad toho, o čem je řeč.....	14
Spojení emocionálního uvolnění a odpuštění	17
Odpuštění je pro každého.....	19
Přítakání slzám.....	19
Odpusť a buď volný: Jednotlivé kroky	20
Jak používat tuto knihu	21

ČÁST PRVNÍ

Kapitola první: Váš emocionální život

a přínosy odpuštění	27
Co jsou to emoce?	27
Emoce a váš mozek.....	28
Emoce a vaše srdce	30
Emoce a vaše buňky.....	32
Přínos odpuštění z lékařského hlediska	36

Kapitola druhá: Pohlaví, rodina, kultura

a naše hluboká potřeba uzdravení.....	38
Překlenování propasti mezi pohlavími.....	39
Vaše rodinná linie.....	43

Emocionální tón nebo vibrace (jako hudební nota)	44
Kultura a kolektivní úroveň vnímání	44

ČÁST DRUHÁ

KROKY VEDOUCÍ K ODPUŠTĚNÍ A KE SVOBODĚ

Kapitola třetí: Krok jedna –

Vytvoření posvátného prostoru	51
Co je to posvátný prostor?	51
Proč vytvářet posvátný prostor?.....	52
Posvátný prostor není místo	54
Důvěra.....	54
Zpomalení	55
Cvičení se ve zpomalování	56
Jak vytvořit svůj posvátný prostor	57
Modlitba jako akt připojení.....	58
Modlit se znamená být pokorný a lidský	58
Vaše modlitba	59

Kapitola čtvrtá: Krok dvě – Vyprávění příběhu

Můj příběh aneb jak jsem vstoupila na cestu k odpuštění	63
Zpět k vám a k vašemu procesu: Začněte vytvořením seznamů, které zahrnete do procesu od- puštění	78
Dluží mi omluvu	79
Dlužím mu/jí omluvu	80
Další myšlenky o omluvách.....	81
Omluva Bohu	83
Ho'oponopono	84

Vyprávění vašeho příběhu	86
Vybrání položky z vašeho seznamu	86
Koncepce H.O.W.	87
Příklad koncepce H.O.W.....	89

Kapitola pátá: Krok tři –

Proplouvání emocionálním tělem.....	92
Dvě základní složky	92
Dech	93
Důvěra.....	93
Nalezení emocionálního uzlu.....	93
Odloučenost	95
Popište svůj uzel a svědčte o něm.....	95
Váš příběh jako symbol.....	96
Zpět k nalezenému uzlu	97
Popisování vašeho uzlu.....	98
Pocitový tón	99
Některé příklady uzlů.....	100

Kapitola šestá: Krok čtyři –

Láskyplné přijetí svého strachu	105
Přiblížení se k okrajům uzlu.....	106
Vaše volba	109
Pohled do zrcadla	109
Choulostivá část	112

Kapitola sedmá: Krok pět –

Naslouchání skrytým vzkazům.....	115
Reakce a odpovědi předávané egu	115
První vrstva vzkazů	19
Ztělesněné myšlenky.....	120

Sebelítost je družkou obviňování.....	121
Rozhodnutí sestoupit hlouběji.....	122
Odhalování skrytých vzkazů.....	123
Všeobecné vzkazy ega přijímané Cindy (a několika miliardami dalších lidí).....	123
Všechno odpuštění je odpuštění sobě	126
Zapojená mysl	127
Pomoc k ponoření se	129
Mé skryté vzkazy	130
Kapitola osmá: Krok šest – Odpoutání se.....	131
Zvládání hněvu.....	131
Dechové cvičení pro odpočinek a ztišení se	133
I milé dívky se umí rozlobit	134
Jsem připraven se odpoutat?	137
Odpoutávání se krok za krokem.....	138
Využívání dechu.....	139
Dva obrazy, které vám pomohou se odpoutat	139
Postupné odpoutávání se s dechem.....	141
Klíčové rozhodnutí se odpoutat	142
Vzývání Boží pomoci k odpoutání se	143
Kapitola devátá: Krok sedm –	
Stát se svědkem svých změn	145
ODMLKA	145
Pozorování vašeho těla.....	146
Možné změny po odpoutání.....	147
Kapitola desátá: Krok osm – Prověřování poznatků	152
Ego je zjevné.....	152
Láskyplně přijmout opak	153

Tiše sedět a přijímat moudrost	153
Tři strachy – obrácené naruby	155
Poznatky vaší duše	158
Kapitola jedenáctá: Krok devět – Expanze duše.....	160
Prohlubování odmlky	160
Vstřebávání s prožíváním.....	161
KLÍČOVÉ je přijímat.....	163
Převíjení vašeho vnitřního systému	164
Rozšiřování posvátného kruhu.....	165
Příběh Mary.....	167
Svědčit s láskou – být svědkem v lásce	168
Kapitola dvanáctá: Krok deset – Zářit novým životem...170	
Šíření vašich duchovních darů	171
Zakončení sezení modlitbou	172
Příklad závěrečné modlitby – Sdělení o ukončení sezení a vy- jádření vděčnosti	173
To, co po sezení následuje – Integrace vnitřních změn....	173
Žít s tím, čemu jste se naučili.....	176
Role intuice ve vyzařování nového života	177
Odhalený smysl vaší duše	178
Zlaté světlo	180
Kapitola třináctá: Shrnutí procesu	183
1. Začít s tím, co je posvátné (Krok 1).....	183
2. Nalezení a prozkoumávání uzlu (Kroky 2-5).....	183
3. Odpoutání se (Krok 6).....	184
4. Břemena zmizí a nahradí je poznání (Kroky 6-8).....	185
5. Odmlka (Krok 7).....	185
6. Přijímat světlo a vstoupit do celého cyklu (Krok 9)	185

7. Předávat lásku dál (Krok 10)	186
8. Prostoupený jaseň	186
Vzdávání se	186
Jednoduché pokyny k dosažení pravého štěstí.....	187
Poznámky	189
Bibliografie.....	191