

Obsah

Poděkování	5
Poznámka překladatele	6
Předmluva – technologie nitra: Klíč k většímu úspěchu a spokojenosti v 21. století	7
Milénium myslí	7
Překonejte dinosauří mozek	9
Omámená Amerika	10
Revoluční objev	12
Padají okovy vašich bojových reflexů	14
Staňte se osadníkem na území duchovna	16
 Kapitola 1 – Joy touch: Jak spustit přirozené mechanismy mozku, které zlepšují náladu	19
Oblast septum pellucidum	20
Lokalizace centra radosti v mozku	22
Jak přirozeně dospět k povznesenému stavu těla	30
Ovládání a kontrola stavu myslí	33
Další možnosti pro výraznější počáteční účinek	37
 Kapitola 2 – Zásadní kroky, které vám pomohou porazit limbický stres a deprese	46
Tyranosaurus stresu: Limbický stres	47
Černá díra mozku: Destruktivní cyklus limbického stresu	49
Jak okamžitě zklidnit emoční bouře	52
Klíče k sebeuzdravení vnitřních bolestí a skrytých ran	58
Vyrovnat se s odmítnutím	59
Bolestná zrada	61
Prázdnota ztráty a osamění	65
Ztráta práce či příležitosti	68
Stín skryté bolesti	71
Odstranění vnitřních výbušnin	73
Zlost z nevyslyšení	76
Zlost z pocitu bezmoci a nespravedlivého ovládání	80

Zlost z pocitu nedocenenosti	81
Zlost z podráždění	82
Zlost z výbuchu zlosti	83
Jak utiřit svůj „trablostroj“	85
Správné rozhodnutí.	87
Břímě zodpovědnosti.	89
Otázky bezpečnosti (Starosti ohledně zaměstnání, zdraví a peněz) .	91
Starost o rodinu	93
Jak se vypořádat se strachem	95
Strach z neznáma	95
Strach z bezmoci či osamocenosti.	96
Fobie, náhlá úzkost a obsedantně kompulzivní jednání	98
Jak porazit lehkou depresi.	99
Protiúder přetrvávající depresi	101
Užití joy touch v pohybu	103
Joy touch shora a jiné alternativy	106
Bojujeme s negativními myšlenkami	108
Dobijte chemii svého mozku.	111
Preventivní údržba a sebevýchova	114
 Kapitola 3 – Více lásky v životě	117
Neutralizujeme kyselost pokoření	118
Když nejsme milováni naplno	122
Využijte každé chvíle.	125
Potlačte podráždění, které podkopává lásku	127
Vlastní otázky vztahů s pomocí magického kola	131
Trávíme více příjemného času společně	134
Joy touch pro lepší sexuální zážitky	136
Duše je vaše jedinečnost.	138
Kde se nachází Duše	139
Soul shift – posun Duše	141
Jste duše: Klíč k univerzální lásce.	143
Splynutí s vesmírem	147
Další kroky k duchovnímu obohacení lásky v životě.	149
Splynutí s dimenzí lásky	149
Joy touch vedený shora.	150
Vnímání duše u ostatních	152
 Kapitola 4 – Úspěch bez závislosti na výkonech	156
Biologické aspekty závislosti na výkonech.	157

Periodicita vnímaného úspěchu	158
Analýza hodnot	160
Osidla touhy	162
Vyrovnat se s finančními problémy / záležitostmi úspěchu	166
Přání versus potřeby	167
Docílení spokojenosti při práci	169
Práce ve třech zaměstnáních, výplata jen za jedno	171
Hraj si, nepracuj	174
Když jsme ve skluzu	177
Jste jedineční	181
 Kapitola 5 – Kontrola váhy: Pět kroků k uspokojení se dietou	184
Dobrý pocit nad jídlem	184
Kontrola váhová i vážná	188
Dbejte na své stravování, netrapte se tím, co jíte	190
Važte si sebe, ne svých kil	192
To vy ovládáte svou váhu, a ne ona vás	194
 Kapitola 6 – Kroky joy touch k potlačení – bolesti, kouření, konzumace alkoholu a zneužívání omamných látek	198
Ovládání bolesti	198
Bolesti hlavy	199
Migrény a pulzující bolest	199
Bolesti zubů	200
Joy touch před, po a během operace (a PMS)	201
Bolest zad	203
Silné a chronické bolesti	203
Duch nad hmotou	205
Jak potlačit kouření	205
Specifické rysy náhrady joy touch	206
Poznejte své spouštěcí mechanismy	207
Využití nikotinových žvýkaček a náplastí	208
Zvláštnosti joy touch při snížení konzumace alkoholu	209
To vy jste klíčem	210
Všechno nebo nic? Jsou i jiné cesty!	211
Strategie pro snížení a prevence proti recidivě	212
Joy touch doplňuje další profesionální možnosti	213
Léčba drogové závislosti a jiných návyků na omamné látky	214
Joy touch jako podpora profesionální pomoci	215
Duše nad drogou	217

Kapitola 7 – Snášejte životní úskalí čestně a důstojně	218
Kapitola 8 – Stručné odkazy	221
Umístění <i>septum pellucidum</i> a zaměření joy touch	221
Způsoby aktivace a typy vjemů	222
Joy touch vedený z jiných směrů	223
Joy touch pro důvěrnější sblížení	224
Definice limbického stresu a dvě otázky k vyjasnění	225
Zklidnění při bolesti	225
Zklidnění při zlosti	226
Zklidnění při úzkosti	227
Zklidnění při strachu	229
Utišení skryté bolesti	230
Čtyři kroky k myšlence vrcholů a propastí	231
Životní dovednosti a zvládnutí pokoření	232
Jak se vypořádat s depresí	233
Silné stránky jednotlivých pohlaví při řešení problémů ve vztazích	234
Základy posunu Duše	235
Možnosti splynutí Duše	236
Tajemství, jak se cítit úspěšní za všech okolností	237
Pět jednoduchých kroků pro kontrolu váhy	238
Obměny joy touch pro ovládnutí bolesti	239
Joy touch se zaměřením na odvykání od cigaret	240
Joy touch pro snížení konzumace alkoholu	241
Joy touch při boji s drogami	242
Jak důstojně zvládat životní úskalí	242
Jak dosáhnout Svobodné duše	243