

## OBSAH

**Předmluva dr. Josepha Murphyho 7**

**Autorova předmluva 9**

**ÚVOD**

**Zasutá moudrost 11**

Zneužitě myšlenky ... Věčné pravdy

**KAPITOLA 1**

**Síla podvědomí 15**

Manipulace s naším podvědomím ... Nekonrolovaná moc myšlenek ... Duch jako zdroj tvořivých sil ... Jste to, nač myslíte ... Jsme výrazem svých představ ... Naslouchejte hlasu intuice ... Umění pozitivního života ... Realizujte se sami ... Síla z hlubin nevědomí ... Žít zde a nyní ... Moje cesta k duchovní svobodě ... Zástěrka nesprávného myšlení ... Čtyři velké touhy ... Intelekt – největší překážka na cestě k sobě samému ... Klíčová slova: harmonie a láska ... Rozhodli jste se pro štěstí

**KAPITOLA 2**

**Pozitivní myšlení – záštita vůči světu problémů 54**

Duch stojí nad rozumem ... Nově nabyté sebevědomí ... Jak nově ve starém manželství ... Napřed se naučte mít rádi sebe sama ... Překonávání agresí ... Sám se dostat z nesamostatnosti ... Žena s nutkavým mytím ... Dívka bez rukopisu ... Pryč ze soukolí společnosti úspěchu

**KAPITOLA 3**

**Moc sugesce 71**

Pochopení vlivů okolního světa ... Zvolte si sami své tužby ... Reflexy a imaginace ... Hluboké uvolnění autogenním tréninkem ... Trénink sugesce ... Jak se naučíme správně zacházet se sugescemi? ... Úkol pro vyšší já ... Katalog sugescí k individuálnímu výběru ... Skupinové sugesce ... Cestování tělem pomocí mysli ... Rozhodujte o svém každodenním životě sami ... Duch vítězí nad hmotou ... Davové sugesce ve společnosti ... Tajemství úspěchu ... Programujte vědomí pro přítomný okamžik ... Denní cvičení

**KAPITOLA 4**

**Hypnóza posiluje sugesci 109**

Co je hypnóza? ... Co dokáže hypnóza? ... Co se v hypnóze skutečně děje? ... Tři fáze hypnózy ... Šálení smyslů ... Co v hypnóze prožíváte? ... Vysoké nároky na terapeuta ... Pokusy se zločinci ... Hranice hypnózy ... Co způsobuje

hypnoterapie? ... Jak bude vypadat váš úspěch v hypnóze ... Poznání a učení v hypnóze ... Trik se spánkem

## KAPITOLA 5

### **Zakletý poklad psychických obrazů 137**

Co je to vytěsněný komplex? ... Katathymní prožívání obrazových představ ... Mozkové hemisféry pracují každá jinak ... Síla psychiky likviduje problémy ... Umět hory přenášet ... Zrcadlo manželského života ... Úzkost se rozpouští ve světle a lásce ... Objevná cesta do minulosti

## KAPITOLA 6

### **Umění sebezdokonalení 153**

Honba za štěstím ... Osвобоzení od fanatismu a egoismu ... Negativní myšlení drží v zajetí celé profesní skupiny ... Umění pozitivní imaginace ... Těšit se na každý nový den ... Každý je tak bohatý, jak si sám představuje ... Být prost vši viny ... Osud jako úkol: harmonie v reálném životě ... Tři kroky pozitivní proměny ... Systematický kontakt s vaším podvědomím ... Přání se mění ve skutečnost ... Jak se chránit před cizími vlivy

## KAPITOLA 7

### **Překonáváme obecného nepřítele č. 1 – strach 172**

Strach má tisíc tváří ... Láska k sobě samému ... Neobvyklé cesty k vyššímu vědomí ... Cítím Boha ve svém nitru ... Pryč se strachem – musí ven z každíčké buňky těla ... Umění imponovat v politice ... Procvičování duševního klidu ... Nabíjení baterie života ... Konec jednoho komplexu méněcennosti ... Rozhodně si osvojte praktikování dávné moudrosti ... Pozitivní pomoc při úniku z vnucených situací ... Čerpáme sílu z vlastního hlubokého dechu

## KAPITOLA 8

### **Je myšlení štěstím? Myšlenky jako příčina psychických chorob 193**

Vyzkoušejte si, co dokáží vaše myšlenky ... Negativní myšlenky nejsou normální ... Co je šílené, co je normální? ... Neuróza jako náhražka za lásku a harmonii ... Přirozená funkce sexu ... Spánek jako zdroj síly: kontakt s nevědomou částí naší mysli ... Úkoly pro vyšší já

## KAPITOLA 9

### **Překonávání nemocí – Myšlenka jako příčina fyzických onemocnění 206**

Vytvořte si základ pro zdraví ... Cesta k sebeosvobození ... Psychosomatická onemocnění ... Naučte se poznávat abnormality normálu ... Cesta k psychosomatickému zdraví ... Kdo respektuje duchovní zákony, je v bezpečí ... Náš nejtěžší úkol – rakovina ... „Beznadějné případy“ neexistují ... Pozitivní závěr