

Předmluva – napsal don Miguel Ruiz mladší	7
Úvod	13

První část: První sen

<i>Kapitola první: Jak vzniká přesvědčení</i>	25
<i>Kapitola druhá: Cesta k Teď</i>	37
<i>Kapitola třetí: Ostrov „To, co víte“</i>	50
<i>Kapitola čtvrtá: Víra a zlomené srdce</i>	64

Druhá část: Druhý sen

Kapitola pátá: První krok:

Cvičte se v uvědomění	77
---------------------------------	----

Kapitola šestá: Druhý krok:

Vzdejte se potřeby mít pravdu	103
---	-----

Kapitola sedmá: Třetí krok:

Milujte sami sebe bez hranic 112

Kapitola osmá: Čtvrtý krok:

Vytvořte si nový sen 127

Kapitola devátá: Slib zodpovědnosti 147

Kapitola desátá: Já jsem 156

Třetí část: Nástroje

Čtyři kroky ke změně jakéhokoli

omezujícího přesvědčení 163

Definice 171

Zastavte svět 179

Poděkování 182

O autorovi 185

Organizace BeliefWorks 186