Obsah

Úvod **11**
O čem je tato kniha? 11
První krok do Rozumného světa 12
Základní myšlenky 12
Tato kniha uvádí pravidla, jak postupovat v životě 13
Pro koho je tato metodika vhodná? 14
Pro koho tato metodika není vhodná? 15
Čím tato metodika není? 15
Kdo může tuto metodiku potřebovat? 16
Jak je tento text rozdělen? 17
Podrobnější návody nacházející se v dalších knihách 18
Bude nutné na sobě zapracovat 18

PRVNÍ ČÁST:
Odstranění překážek na cestě k vytouženému cíli **21**
Přání 22
První kapitola: Co nám brání na cestě k vytouženému cíli? ... **23**
Různé strategie dosažení cíle 23
Žijeme ve světě hojnosti 24
Nevědomě si objednáváme nepříjemnosti 25
Odpracováváme si cizí programy 26
Nedovolujeme životu, aby byl jiný 26
O svých cílech si jen brbláme pod vousy 27
Čtyři skupiny překážek na cestě k cíli 28
Shrnutí 30
Druhá kapitola: Přestaňme si objednávat nepříjemnosti **31**
Strach a pochybnosti 31
Nevědomé výhody 33
Co dělat s odhalenými skrytými výhodami? 36
Nízké postavení v systému hodnot 37
Cvičení Můj systém hodnot 38
Nesprávná objednávka 39
Snížené sebehodnocení 40
Negativní slovní obraty 41
Co si v životě vybíráme? 41
Shrnutí 44
Třetí kapitola: Odstraňujeme nevědomé programy **45**
Odstraňujeme programy z podvědomí 45

Stará se o nás podvědomí 47
První roky života 47
Životní zkušenost a přesvědčení rodičů 50
Vliv okolí a společnosti 51
Negativní programy získané od osob, kterých si vážíme 53
Hromadné sdělovací prostředky, knihy a film 54
Osobní zkušenost 54
Rozpoznaní svého přesvědčení 55
Zrušení negativních přesvědčení pomocí vizualizace 57
Pozitivní tvrzení 59
Doporučení ohledně tvorby pozitivních tvrzení 60
První způsob – měníme sebe 61
Druhý způsob – změna svého vztahu k realitě 62
Vyberme si podobu afirmace 64
Cvičení Odstraňujeme dětské negativní prožitky 65
Cvičení Odstraňujeme negativní program 66
Příklady negativních a pozitivních programů 67
Co dělat s pozitivním tvrzením? 69
Mnohonásobné opsání tvrzení 70
Opakování v duchu 70
Připomínání pozitivních tvrzení 71
Nahrávka 71
Zaplňujeme skvrny bílou barvou 71
Shrnutí 74
Čtvrtá kapitola: Pochopení lekcí Života 75
Pátá kapitola: Život nám neustále dává lekce 77
Patra neprojeveného světa 78
Starodávná učení Východu 79
Pojem idealizace 80
Idealizace zjevné i skryté 81
Zamezujeme tomu, aby byl svět jiný 83
Život nás učí nesoudit 84
Model sběrače prožitků 85
Náš svět je očistec 86
Náš život je exkurze 87
Kontroluje nás strážce 89
Úrovně zaplnění sběrače prožitků 90
Náš život je jako cesta po národním parku 93
Důsledek zaplnění nádoby 95
Plný sběrač prožitků 96
Vědomá exkurze na Zemi 97
Jak se má člověk chovat? 98
První závěry 99

Shrnutí 100
Šestá kapitola: Významné iluze 101
Idealizace pozemských a duchovních hodnot 103
Očištění sběrače prožitků 124
Vědomé činy 125
Kladné vlastnosti osobnosti 125
Vnější vlivy 126
Splnění předurčení 126
Své schopnosti není nutné využívat 129
Prázdný sběrač prožitků 130
Shrnutí 131
Sedmá kapitola: Odkud pocházejí idealizace 132
První roky života 132
Životní zkušenost a názory rodičů 133
Vliv společnosti 135
Vliv literatury a sdělovacích prostředků 136
Osobní zkušenost 137
Vrozené instinkty 139
Přitažlivost potěšení 140
Rozdíl mezi idealizací a negativním přesvědčením ... 141
Shrnutí 143
Osmá kapitola: Jak odhalit své idealizace? 144
Přemýšlíme o svých hodnotách 145
Vedeme si Deník pozorování 146
Tabulková podoba Deníku pozorování 148
Podrobná forma Deníku pozorování 152
Shrnutí 159
Devátá kapitola: Diagnostika nahromaděných negativních emocí 160
První etapa diagnostiky 160
Orientační zhodnocení 162
Na „svaté" jsou požadavky přísnější 163
Druhá etapa diagnostiky 164
Posouzení idealizací 164
Život je hra 165
Nepřímé znaky duchovní výchovy 166
Přibližné posouzení 167
Využití sebehodnocení 168
Poraďme se se svým podvědomím 168
Milosrdenství: dobře, nebo špatně 169
Shrnutí 171
Desátá kapitola: Způsoby duchovní výchovy 172
První způsob duchovní výchovy 172

Druhý způsob duchovní výchovy 173
Třetí způsob duchovní výchovy 175
Čtvrtý způsob duchovní výchovy 176
Pátý způsob duchovní výchovy 180
Šestý způsob duchovní výchovy 181
Rychlost použití výchovných opatření 182
Shrnutí 184
Jedenáctá kapitola: Odstranění negativního prožívání pomocí vůle 185
Zbavit se idealizací téměř nelze 186
Neprožívejme! 186
Odmítněme idealizace 187
Shrnutí 189
Dvanáctá kapitola: Pozitivní programování 190
Odhalování charakteristických myšlenek 191
Doporučení k sestavení pozitivních tvrzení 192
Idealizace peněz 193
Idealizace své nedokonalosti 194
Co dělat s pozitivním tvrzením? 195
Mnohonásobné přepisování pozitivních tvrzení 196
Opakování v duchu 196
Shrnutí 197
Třináctá kapitola: Útočíme na idealizaci 198
Shrnutí 202
Čtrnáctá kapitola: Zasmějme se svému negativnímu prožívání 203
Život je představení v manéži 204
Pozice diváka 204
Vyzkoušejte si svou (!!!) čepici 205
Co znamená být na tribuně? 208
Někdy je třeba hrát podle pravidel okolí 209
Východisko z pozice „hluché" obrany 210
Shrnutí 213
Patnáctá kapitola: Měníme standardy 214
Přijměme nové standardy 215
Měníme standardy v jiných situacích 217
Snižme laťku výhrad 218
Standard není idealizace 220
Shrnutí 221
Šestnáctá kapitola: Ježek událostí 222
Pracujeme v předstihu 222
Žijeme v ráji 222
Nebudeme čekat na špatnou budoucnost 225

Cvičení Ježek událostí 226
Nebude hůře? 229
Neměňme svůj život na ježka událostí 229
Možné využití ježka událostí 230
Shrnutí 232
Sedmnáctá kapitola: Spřátelme se se svým negativním prožíváním 233
Vizualizace negativní emoce 234
Posíláme lásku a vděčnost 235
Zjistěme, o co emoce usiluje 236
Nalezněme podobu pozitivního výsledku 237
Shrnutí 238
Osmnáctá kapitola: Měníme standardní reakce 239
Shrnutí 245
Devatenáctá kapitola: Získáváme potěšení z negativního prožívání 246
Shrnutí 249
Dvacátá kapitola: Pryč s negativními emocemi! 250
Nejsme jen „kousek masa" 251
Emoce se skladují v podobě myšlenkových forem 252
Všechna příkoří nosíme s sebou 253
Odstraňujeme negativní myšlenkové formy 254
Očista emocionálního těla 255
Vzpomeňte si na všechny své známé 255
Cvičení Meditace odpuštění 256
Nejedná se o afirmaci 258
Věty neopakujeme automaticky a nenecháváme se ničím rozptylovat 258
Meditujeme na všechny své známé 259
Hříchy jako špinavá skvrna na papíru 261
Účinnost meditace 262
Nelze vše trochu urychlit? 262
Co dělat, jestliže formulace odpuštění nepomáhá? 263
Shrnutí 264
Dvacátá první kapitola: Objasnění toho, co ještě není jasné 265
Čím se liší idealizace od cíle? 265
Lze si vůbec něco přát? 266
Musíme se vždy smířit s danou situací? 267
Musí se měnit lidé v našem okolí? 268
Copak nejsme oběti? 270
Dvacátá druhá kapitola: Jak blokujeme své úsilí? 273
První skupina překážek 274

Druhá skupina překážek 275
Třetí skupina překážek 277
Čtvrtá skupina překážek 281