

Obsah

Úvod	5
Rituály duchovního rozvoje	6
Rituál duchovních cvičení	6
Rituál odpuštění	6
Rituál lehkosti, radosti a lásky	7
Rituál koncentrace na náš vnitřní svět	8
Rituál lásky	9
Rituál způsobu vnímání reality	10
Rituál 5 B	10
Rituál popírání nicoty a strachu	11
Rituál zkoumání myšlenek	12
Rituál výchovy myšlenek	13
Rituál eliminace negativních myšlenek	13
Rituál rozjímání o životě	14
Rituál vděčnosti	14
Rituál modlitby	15
Rituál meditace	16
Rituál uvažování o duši	17
Rituál úvah o bohu	18
Rituál velebení cesty	19
Rituál úvah o smyslu života	20
Rituály pohody a štěstí	22
Rituál radování se	22
Rituál eliminace strachu	22
Rituál radostného hraní her ve vnějším světě	23
Rituál úsměvu	24
Rituál oslabení smyslu a významu pravdy	24

Rituál udržování vnitřní pohody	25
Rituály cesty ke štěstí	26
Rituály euforie	27
Rituál mazlení	27
Rituál optimismu	28
Rituál pěstování pohody	28
Rituál smíchu	31
Rituál „vykřičet se“	33
Rituál „udělat si radost“	33
Rituál udělat někomu radost	34
Rituál zpívání	34
Rituály přítomného okamžiku	36
Rituál žití v přítomném okamžiku	36
Rituál oslabení moci minulosti	36
Rituál oslabení moci budoucnosti	37
Rituál smysluplného (ne)čekání	38
Rituál vypínání autopilota	39
Rituály kultivační	40
Rituál přeprogramování vnitřních programů	40
Rituál eliminace negativních aktivit a procesů	41
Rituál rituálního křesla	42
Rituál pozitivních imperativů	42
Rituál moudrosti	43
Rituál pěstování ctností	44
Rituál empatie	44
Rituál zlepšování vnímání sebe sama	45
Rituál tolerance	45
Rituál pozitivního ladění vlastního nitra	47
Rituál mračení	47
Rituály chování	49
Rituál šťastného chování	49
Rituál nestěžování si	50
Rituál záření	51

Rituál eliminace špatných vlastností	51
Rituál kupování a předávání dárků	54
Rituály slov	56
Rituál slov pozitivní energie	56
Rituál slov a obrazů pozitivní energie	57
Rituál pozitivních afirmací	58
Rituál nepoužívání slov negativní energie	58
Rituál osobních imperativů	59
Rituály zdraví a pohybu	60
Rituál pohybu	60
Rituál rozvíjení aktivity	61
Rituál ranní studené sprchy	62
Rituál vědomého dýchání	63
Rituál Wim Hofových dechových cvičení	63
Milování jako rituál	64
Rituály konzumační	65
Příprava a pití kávy jako rituál	65
Rituály gastronomické	66
Rituál vynechání snídaně	67
Rituál jednoho jídla denně	68
Rituál kultivované konzumace nápojů s obsahem alkoholu	67
Rituály v podobě bubuistických her	71
Rituál bubuistického pěstování žízně	71
Hra na otroctví a na otroky	72
Hra na návštěvníka konzumačních zařízení	73
Hra na bubuistickou dovolenou	74
Hra na vynalézavé promarňovače času	75
Hra na vytapetování pokoje pětisícikorunami	75
Hra na nejnesnesitelnější partnerku	76
Hra na lezení na nervy	77
Hra na hádavce hádavé	77
Hra na bubuistický způsob boje proti alkoholismu a alkoholu	78

Hra na hospodské povaleče	79
Hra na šíření pomluv o sobě samých	79
Hra na šíření fám po telefonu	80
Hra na absolutní anonym	80
Rituály asertivity	82
Rituál asertivního jedince	82
Metoda „porouchané gramofonové desky“	84
Umění říci ne	85
Umění najít kompromis	86
Metoda otevřených dveří	86
Rituál asertivních práv	87