

OBSAH

ÚVOD 9

ČÁST PRVNÍ:

OBNOVTE VZTAH K SOBĚ SAMÝM 16

Kapitola 1: CESTA K UZDRAVENÍ 17

Kapitola 2: ZAČNĚTE U SEBE 29

Kapitola 3: NÁVRAT K MOUDROSTI TĚLA 39

Kapitola 4: SPOJTE SE S VNITŘNÍM DÍTĚTEM 57

ČÁST DRUHÁ:

UZDRAVTE SVOU MINULOST 70

Kapitola 5: UZDRAVENÍ ZRANĚNÍ Z OPUŠTĚNÍ 71

Kapitola 6: BOŽSKÁ MATEŘSKÁ A OTCOVSKÁ ENERGIE 84

Kapitola 7: ODPUŠTĚNÍ A PŘIJETÍ 102

ČÁST TŘETÍ:

PROZKOUMEJTE SVÉ VZTAHOVÉ VZORCE 112

Kapitola 8: POCHOPENÍ PROJEKCI 113

Kapitola 9: ZMĚŇTE SVÉ VZTAHOVÉ VZORCE 124

Kapitola 10: SOUCITNÉ SEBEUVĚDOMĚNÍ 138

Kapitola 11: ČERVENÉ SIGNÁLY / ZELENÉ SIGNÁLY 150

ČÁST ČTVRTÁ:

SLAĎTE SE S VNITŘNÍ PRAVDOU 166

Kapitola 12: DŮVĚŘUJTE TĚLU, VYMEZTE SI HRANICE 167

Kapitola 13: UJASNĚTE SI SVÁ OČEKÁVÁNÍ 184

Kapitola 14: DEFINUJTE SVÉ KLÍČOVÉ HODNOTY 193

ČÁST PÁTÁ:

ZÍSKEJTE VE VZTAHU TO, CO CHCETE 202

Kapitola 15: VYTVOŘENÍ VĚDOMÉHO VZTAHU 203

Kapitola 16: CESTA K AUTENTICKÉ LÁSCE 216

PODĚKOVÁNÍ 225

DOPORUČENÁ ČETBA 227