

Obsah

Několik slov úvodem	11
---------------------------	----

Část 1

Pobyť ve tmě	12
---------------------------	-----------

Odkud pocházejí pobyty ve tmě?	12
--------------------------------------	----

4 důvody, proč jít na pobyt ve tmě	13
--	----

1) Dokonalý odpočinek od vnějších vlivů	13
---	----

2) Potkat se sám se sebou	13
---------------------------------	----

3) Místo pro důležitá životní rozhodnutí	14
--	----

4) Duchovní rozvoj	14
--------------------------	----

Co za vás tma neudělá aneb co nečekat od tmy	14
--	----

Část 2

Podrobný průvodce pobyttem ve tmě	16
--	-----------

Odlišnosti postupu poskytovatelů pobytů ve tmě	16
--	----

Je pro mě pobyt vhodný?	16
-------------------------------	----

Rezervace pobytu ve tmě	17
-------------------------------	----

Pobyty kratší než 7 dní nebo uvolněné na poslední chvíli	17
--	----

Tma pracuje už před nástupem	18
------------------------------------	----

Váš pobyt se dotkne i vaší rodiny a okolí	18
---	----

Informujte, nebo neinformujte okolí	19
---	----

Jak se připravit na pobyt ve tmě	19
--	----

Dejte si do pořádku osobní záležitosti a připravte se být offline	20
---	----

Informace 14 dní před nástupem	21
--------------------------------------	----

Zvolte si vhodný způsob dopravy na pobyt	21
--	----

Nástup na pobyt ve tmě	22
------------------------------	----

Ubytování a společné zahájení	23
-------------------------------------	----

Strava při pobytu ve tmě	24
--------------------------------	----

Záměr pro pobyt aneb mám očekávání, nebo nemám?	25
---	----

Vstupujeme do chatky	25
----------------------------	----

Zhasnutí	26
----------------	----

Poslouchání audio nahrávek	27
----------------------------------	----

První minuty a hodiny ve tmě	29
------------------------------------	----

Stav „vše je v pořádku, akorát se zatím nic neděje.“	29
--	----

Jaká je role průvodce při terapii tmou?	30
---	----

Nezapomeňte pít	30
-----------------------	----

Sen: Kdo mě připravil o tu tmu?	31
Vzkazy, aneb komunikace se světem při pobytu	31
Můžete kdykoli odejít – svoboda volby	32
Pozor na ego hledající důvod k opuštění chatky	33
Pobyt na světle v ústraní	34
Ukončení pobytu, jak vycházíme na světlo	34
Den pobytu navíc jako dárek Místa v srdci	36
Návrat do reality, kde se nezměnilo nic a všechno	37
Konzultace s průvodcem i po pobytu	37
Brány Místa v srdci jsou vám otevřeny	38

Část 3

Místo v srdci	39
Co vše vám Místo v srdci nabízí	40
Pobyt v ústraní	40
Dárek - den a noc k pobytu ve tmě zdarma na aklimatizaci	40
Samostatné pobytové domky dle přírodních elementů	40
Odpočinková zóna	40
Klidné místo ležící z části v lese	40
Návrat do Místa v srdci k odpočinku	41
Nejste si jisti, zda jít na pobyt ve tmě?	41
Veřejné recenze, videa od účastníků a desítky děkovných emailů .	41
Chatky pro pobyt ve tmě podle elementů	44
Chatka elementu Vzduchu	44
Chatka elementu Země	46
Chatka elementu Vody	48
Chatka elementu Dřeva	50
Průvodci pro pobyt ve tmě	53
Vladimír	53
Petra	54
Lenka	55
Dárek - den a noc navíc na adaptaci	56
Vize, kam dál směřujeme	56
Jak být spolu - projekt o partnerských vztazích	56
Pyramida sjednocení	57
Chatka elementu Ohně	57
Rozvoj relaxační zóny	57
Podpořte Místo v srdci	58
Přijďte na brigádu	58

Část 4

Odpovědi na nejčastější otázky 61

1) Je pro mě pobyt ve tmě vhodný?	61
2) Splňuji zdravotní podmínky?	61
3) Jít na pobyt ve dvou s partnerem?	61
4) Na jak dlouho jít na pobyt?	62
Sedmička, magické inicializační číslo	62
Kratší pobyty na 3 nebo 4 dny	62
Dlouhodobé pobyty na 14, 21 až 49 dní	62
5) Kolik stojí pobyt ve tmě?	63
6) Mám aktuálně problémy v životě, mám pobyt zrušit?.....	63
7) Jsem kuřák, vydržím pobyt bez kouření?	63
8) Chodí do tmy více ženy, nebo muži?	64

Část 5

Příběhy účastníků pobytů ve tmě 65

Luděk – Uvědomění	65
Jarka – Vzpomínky z minulých životů	65
Jarka - Cítím se najednou víc celistvá a rozhodnější	66
Honza - Jsem na správné cestě, opouštím tmu	67
Nejmenovaný účastník pobytu - Jdu za svou touhou	68
Milan - Z pobytu ve tmě odcházím šťastný a obohacený	68
Jana - Cítím se dokonale zharmonizovaná	70
David - Rozhodl jsem se udělat velké změny ve svém životě	70
Martin - Tma mi ukázala, co je v životě skutečně důležité	71
Jarmila - Úplně nově zažívám pocit a možnost volby.....	74
Bohumír - Žiji život, jaký jsem vždycky chtěl	75
Eva - Do tmy jsem jela hlavně z hecu	75

Část 6

Váš pobyt ve Tmě..... 77

Důležité odkazy, kontakty a sítě	77
Inspirovala vás kniha nebo vám pomohla?	77