

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
1. ÚVOD: ZÁKLADY A STRUKTURA MENTÁLNÍHO	
TRÉNINKU	10
Co se můžete naučit z této knihy	10
Vy sami určujete svůj osud	11
Vědomé utváření života – klíč k úspěchu	14
Učte se ze svých chyb	16
Sejte a budete sklízet	17
Zásadní otázky praxe mentálního tréninku	19
2. PSYCHOLOGICKÉ PŘEDPOKLADY ÚSPĚŠNÉHO JEDNÁNÍ .	23
Osvobodte se od pocitů viny	23
Korigujte v duchu dřívější chybné chování	25
Uveďte do pořádku vztahy se svými blíznými	26
Cvičení 1: Mentální změna prožitku	27
3. VYJASNĚNÍ VLASTNÍHO CÍLE	29
Tak si uděláte jasno o svém nejdůležitějším přání	29
Uškodí někomu vaše přání?	29
Příklad neoprávněného přání	31
Přenechte svému podvědomí výběr toho, co je pro vás nejlepší	32
Uvažte svá skutečná přání	33
Cvičení 2: Vyjasnění přání	34

4. MOTIVACE A POZITIVNÍ MYŠLENÍ	
- ZÁKLADNÍ PILÍŘE ÚSPĚCHU	36
Rozhodující je nadšení	36
Využijte tvůrčí síly svého ducha	38
Soustřeďte svou energii na splnění přání	41
Převezměte řízení svého myšlení a ovládejte svůj osud	43
Myšlení a cítění ovlivňuje tělesné zdraví	44
Vy sami rozhodujete o svém životě	46
5. TECHNICKÉ ASPEKTY MENTÁLNÍHO TRÉNINKU	48
Vytvořte si rituál pro svá tréninková sezení	48
Nejvhodnější pozice vsedě je pozice faraona	50
Držení vašeho těla prozrazuje, jak vidíte sebe samé	51
Naučte se uvolnit	52
Schopnost soustředit se jako nezbytný předpoklad	59
Využijte rušivých zvuků k prohloubení svého soustředění	65
Spojte své energie jako svazek laserových paprsků	66
Cvičení 3: Účinek laseru v sedmi etapách	69
6. DÝCHÁNÍ A ŽIVOTNÍ ENERGIE	71
Správnému dýchání se musíte učit	71
Překvapivé účinky plného rytmického dýchání	75
Tímto způsobem se můžete nabít životní silou	76
Cvičení 4: Nabíjení obrazu vašeho přání životní silou	78

7. TVŮRČÍ VĚDOMÍ A SPLNĚNÍ PŘÁNÍ	80
Jak se dostanete do stavu tvůrčího vědomí	80
Co vám dává stav tvůrčího vědomí	81
Spřátelte se se svým podvědomím	82
Tak získáte podporu svého podvědomí	84
Používejte „spouštěč“	86
Cvičení 5: Navázání kontaktu s podvědomím	87
8. PODVĚDOMÍ – POMOCNÍK A RÁDCE	88
Vaše duchovní a duševní síly jsou ohromné	88
Jak můžete prověřit a trénovat své schopnosti	89
Ptejte se svého podvědomí pomocí kyvadélka	91
Technika používání kyvadélka a na co je třeba dbát	92
Pomůcky, které vám usnadní kladení otázek pro podvědomí	96
9. FORMULACE PŘÁNÍ A CÍLOVÁ PŘEDSTAVA	100
Vyjádřete své přání jasnou formulací	100
Technika pronášení manter a sugesce přání	103
Obraz říká víc než tisíc slov	105
Tak můžete trénovat svou schopnost imaginace	106
Za účasti všech smyslů vytvořte imaginaci vytouženého prožitku	111
Cvičení 6: Upevnění představy vašeho přání	113
10. METODY IMAGINACE, KTERÉ SLOUŽÍ SEBEPOZNÁNÍ	115
Katatymní prožívání obrazu vám poskytne cenné vhledy	115
Využijte možnosti přístupu k nadvědomí	117
Vyhněte se přehnanému očekávání a jakémukoli úsilí	118

Cvičení 7: Sebepoznávání prostřednictvím imaginace	120
11. SÍLA VÍRY A EMOCE	121
Jak svému přání propůjčíte dynamiku	121
Víra nepotřebuje důkazy – sama je tvoří	122
Spojte svou víru s emocí	123
„Co zasejete, to sklídíte“	124
Jak můžete usměrnit své emoce a smysluplně je využít	125
Cvičení 8: Emoční nabití toho, co si s důvěrou přejeme	127
12. MÍSTO VNITŘNÍ PROMĚNY	129
Svou podstatu poznáte jen vnitřním vnímáním	129
Sjednocení individualizovaného a kosmického vědomí	130
Prožitek vnitřní proměny	131
Cvičení 9: Metoda vnitřní proměny	132
13. VNITŘNÍ TVORBA PŘÍČIN A AKTIVNÍ JEDNÁNÍ	134
Splňujete předpoklady pro uskutečnění svého přání?	134
Přispějte aktivním jednáním	135
Využijte existující zdroje informací	135
To, co považujete za správné, hned udělejte	138
Zaslužte si splnění svého přání	139
Musíte dokázat přesvědčit sebe samé o správnosti svého jednání	140
14. PRAXE MENTÁLNÍHO TRÉNINKU	142
Přehled osmi kroků k úspěchu	142

Jedenadvacetidenní technika	145
Shrnutí metody pro každodenní použití	146
Žijte stále s vědomím svého úspěchu	147
 15. TVŮRČÍ MYŠLENÍ A UMĚNÍ ŽÍT	149
Pozitivně myslet znamená udělat ze všeho to nejlepší	149
Co nás chtějí naučit bolestné zkušenosti	155
Tak se lámou pouta negativního myšlení	156
Chybné postoje, kterých se musíte bezpodmínečně zbavit	159
Projevujte pozitivní myšlení i ve svém slovním vyjadřování	161
Obklopte se pozitivně myslícími lidmi	162
Musíte se také naučit říkat ne	163
 SLOVO NA ZÁVĚR	165
VÝBĚR LITERATURY	167