

Obsah

Předmluva	7
Úvod	9
1. ČÁST	
Jak naslouchat svému skutečnému vnitřnímu hlasu	19
Myšlenka je tvrzení	20
Získat přístup k vnitřním archetypům	32
Praxe příjemných událostí	36
Kdo to řídí, když nastane krize?	39
Otevřete se a naslouchejte svému srdci	42
2. ČÁST	
Zvládnout životní stres, nepokoje a spouštěcí události	45
Plánovat předem, abyste se v dané chvíli cítila lépe	46
Vaše superschopnosti	50
Dovolená pro duševní zdraví	53
Uznat, když se život ubírá správnou cestou	55
Přestaňte myslet na sebe	58
3. ČÁST	
Posílit emoční odolnost zevnitř	61
Dbát na své tělo	62
Vaše výkonnost mimo scénu	68
Péče o sebe s využitím svých smyslů: pečujte o svou moudrou ženu	74
Vydejte se touto cestou (všíímavě)	79

4. ČÁST

Vztahy, láska a hranice	83
Vztahová inventura	86
Milované hranice: moudrost odmítnutí	91
Přijmout jiné hledisko	96
Urovnání vztahů: náprava po roztržce	100

5. ČÁST

Vymezení záměrů a myšlenek pro budoucí zkoumání . . .	107
S pomocí imaginace proniknout k vnitřní moudrosti	109
Zvážit své hodnoty	114
Co je v sázce?	120
Dokonalé zvládnutí: přijímat výzvy prostřednictvím drobných kroků	126
Záměrný posun kupředu	136
Posunout se dál a posunout se dopředu	139
 Poděkování	 141
Zdroje	143
Doporučená literatura v češtině	143