

Obsah:

Úvod	9
Raduji se, zářím	11
Aktivita, která může navždy změnit váš život	11
Říše dobra, klidu, vlídnosti, radosti a lásky	14
Vědomí přítomného okamžiku	16
Cvičení intenzivního vnímání přítomného okamžiku	16
Jak oslabovat škodlivou moc minulosti	17
Oslabování negativní moci budoucnosti	18
Vypínání autopilota	19
Bůh	20
Univerzální bůh	20
Modlitby	21
Nová boží poselství	23
Chování a tolerance	25
Cvičení nekonfliktního, pohodového chování	25
Cvičení eliminace negativních aktivit a procesů	27
Cvičení tolerance	28
Vztah k realitě a její vnímání	29
Cvičení změny vnímání a hodnocení reality	29
Jak dělat vše s radostí, s lehkostí a s láskou	30

Pěstování pohody	32
Hrajte své hry s úsměvem	32
Duchovní cvičení vlivu úsměvu na náladu	32
Smějte se co nejčastěji	33
Chechtání	34
Zpívejte nahlas	34
Desatero pro vnitřní klid a pohodu	35
Přijetí reality	37
Cvičení přijetí reality	38
Duchovní cvičení vděčnosti	38
Přijetí reality a odpovědnost za svůj osud	39
Naše věci kolem nás	40
Škodlivé myšlenky	41
Vědomí jako pozorovatel	42
Druhy myšlenek	43
Vnitřní hlasy	43
Další metoda eliminace zlých hlasů	44
Zkuste své myšlenky vychovávat	45
Vyzkoušejte různé metody eliminace nepříjemných myšlenek	45
Cvičení zpomalování vzniku nových myšlenek	46
Vnitřní klid	48
Duchovní cvičení koncentrace na vnitřní svět	49
Duchovní cvičení hlubokého vnitřního klidu	50
Malá velká doporučení pro úspěšné dosažení vnitřního klidu	51
Neřešte smysluplnost	52
Milovat ticho	52

Programy vnitřního klidu a štěstí	53
Vizualizace	53
Mantry	54
Afirmace	55
Duchovní cvičení – koncentrované vnímání slov a obrazů pozitivní energie	56
Meditace	58
První meditace?	59
Meditace v chůzi	59
Malování mandaly	60
Meditace trátaka	60
Metody a techniky skutečného odpuštění	62
Vyzkoušejte si, zda jste někomu už odpustili či ne	63
Rituál odpuštění	64
Vnitřní odpuštění pomocí havajského rituálu Hoʻoponopono	65
Nepřátelé štěstí a pohody	67
Cvičení eliminace aktivit, které škodí našemu nitru i tělesné schránce	68
Pořídte si pomyslný koš	69
Plné ztotožnění s egem a fyzickou identitou	70
Braňte se negativním emocím	71
Nápoje s obsahem alkoholu	72
Desatero odpovědné a kultivované konzumace	72
Sledování vlivu alkoholu na vědomí a mysl	75

Péče o tělo	77
Čím více pohybu, tím lépe	78
Pohybové minimum	79
Zařadte do svého života studenou sprchu	80
Wim-Hofovo dýchání	81
Cvičte denně Pět Tibetanů	82
Tělo a jídlo	84
Chcete se zbavit přebytečných kilogramů?	84
Snížení váhy jako dlouhodobé duchovní cvičení	85
Nejjednodušší metoda redukce váhy	86
Jedno jídlo denně	87
System úpravy váhy a zlepšení zdravotního stavu	88
Léčení bez léků	89
Zkuste se léčit smíchem	90
Chechtejte se rytmicky a melodicky	92
Jak jsem se vyléčil syrovou stravou	92
Zázračné cvičení dle M. S. Norbekova	93
Hledáte metody léčení bez léků?	94
Účinná technika „dynamind“	94
Slavní a moudří o štěstí	96
Aforismy na téma duchovního rozvoje	99
Literatura	102
Příloha	
Slova a obrazy pozitivní energie	118