

# OBSAH

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Předmluva</i> .....                                                                        | 9   |
| <i>Úvod: Největší zlozvyk, kterého se kdy můžete zbavit,<br/>je zvyk být sami sebou</i> ..... | 12  |
| <b>ČÁST I Věda o vás</b> .....                                                                | 23  |
| Kapitola 1 Vaše kvantové já .....                                                             | 25  |
| Kapitola 2 Jak přemoci prostředí .....                                                        | 55  |
| Kapitola 3 Jak překonat své tělo.....                                                         | 67  |
| Kapitola 4 Jak překonat čas .....                                                             | 94  |
| Kapitola 5 Přežití versus tvoření .....                                                       | 104 |
| <b>ČÁST II Váš mozek a meditace</b> .....                                                     | 125 |
| Kapitola 6 Tři mozky: od myšlení k jednání a k bytí .....                                     | 127 |
| Kapitola 7 Mezera .....                                                                       | 147 |
| Kapitola 8 Meditace, demystifikace mystického a vlny vaší budoucnosti ...                     | 171 |
| <b>ČÁST III Vstříc novému osudu</b> .....                                                     | 207 |
| Kapitola 9 Meditační proces: úvod a příprava .....                                            | 209 |
| Kapitola 10 Otevřete dveře ke svému tvořivému stavu (první týden) .....                       | 218 |
| <i>Krok 1</i> Indukce .....                                                                   | 219 |
| Kapitola 11 Odstranění zvyku být sami sebou (druhý týden) .....                               | 223 |
| <i>Krok 2</i> Rozpoznání .....                                                                | 223 |
| <i>Krok 3</i> Přijetí a prohlášení.....                                                       | 228 |
| <i>Krok 4</i> Odevzdání se .....                                                              | 233 |
| Kapitola 12 Odstraňte vzpomínky na své staré já (třetí týden) .....                           | 239 |
| <i>Krok 5</i> Pozorování a připomínání.....                                                   | 239 |
| <i>Krok 6</i> Přesměrování.....                                                               | 244 |

|             |                                                                             |     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitola 13 | Vytvořte novou mysl<br>pro svou novou budoucnost (čtvrtý týden) .....       | 249 |
| Krok 7      | Tvoření a nacvičování .....                                                 | 249 |
| Kapitola 14 | Demonstrovat a být transparentní: jak žít novou realitu .....               | 264 |
| Doslov:     | <i>Obydlete sami sebe</i> .....                                             | 272 |
| Příloha A:  | <i>Indukce Část těla (první týden)</i> .....                                | 276 |
| Příloha B:  | <i>Indukce Stoupající voda (první týden)</i> .....                          | 278 |
| Příloha C:  | <i>Řízená meditace: všechno dohromady<br/>(druhý až čtvrtý týden)</i> ..... | 280 |
| Poznámky    | .....                                                                       | 286 |
| Poděkování  | .....                                                                       | 291 |
| O autorovi  | .....                                                                       | 293 |
| Rejstřík    | .....                                                                       | 295 |