

Obsah

Předmluva	13
1^l Jak myslím, takový jsem	
Duch a hmota	17
„Co si pomyslí ostatní?“	
Ovlivňování druhými, přizpůsobení	20
Informace pro všechny buňky	24
Pět obrazů člověka	28
„Raději o tom nemluvit...“	
„Uzavření“, ochrana před zraněním	30
2^l Rozhodnutí být zdravý	
Duše chce pravdu, a ne žádné kšeftování	37
Intuice – královská cesta k poznání.....	41
„Mám to pod kontrolou“	
Pocit odpovědnosti, víra v proveditelnost	42
Uznávat a uplatňovat sebekompetenci	47
„Ale někdo se o to přece musí starat!“	
Pečovatelský instinkt, skrytá dominance	50
3^l Proces Mental Healing	
Duševní psaní.....	57
Hluboké dýchání	57
Hledání příčiny	59
Chronologické duševní psaní	60

Začínáme s duševním psaním.....	61
Shromažďování obrazů bolesti	61
Znovuoživení obrazu bolesti a rekonstrukce.....	62
Konkrétní příklad duševního psaní	63
Změna obrazu bolesti přepsáním	66
Napiš si svoje štěstí.....	66
Přehled 10 nejdůležitějších faktorů při duševním psaní	69
Dva příběhy sebeléčení	70
Daniel, 46 let	70
Ines, 47 let	78
Scénář pro novou skutečnost.....	79

4¹ Sebeláska – počátek každé lásky

Citem začíná soucit.....	83
Všechno je dobré tak, jak to je	87
Otevřít se dodává sílu	88
Ten, kdo duši neslyší, ji musí pocítit.....	89
„Projevovat slabost se nenosí“ Moc, kontrola, konkurence.....	89
„Můžu si to dovolit?“ Pocit viny, nedostatečná sebehodnota.....	93