

Obsah

Malý úvod ke knize	
<i>Co dělat, aby nám bylo hezky</i>	7
Co je tedy přesně meditace?	9
Meditace s květinou	13
Uvolněte se aneb Relaxace před spaním	15
Vytvořte si svůj vlastní koutek	23
Vytvořte si svou vlastní mantru	27
Meditace ve tmě	37
Ať zmizí moje starosti!	40
Meditace s plyšákem	43
Každý relaxuje po svém aneb	
Zážitky jsou těmi nejkrásnějšími dárky	45
Čaj o páté	53
O čakrách a naší energii	59
Barvy a vaše podvědomí	63
Mravenčí cestičkou (meditace na ploše 30 × 30 cm)	66
Buďte Sluncem	69
Pracujte na sobě a vysílejte lásku	72
Na mořské pláži	76
Jedno z nejtěžších duchovních cvičení: Odpouštění	79
Nepodceňujte hudbu	81
Meditace u řeky	83
Rozlučte se se svými láskami	87
Odstraňte své strachy	93
Pořídte si pejska	97
Malujte	100
Zvonění zvonů	103

Relaxujte jídlem	105	
Milujte své jméno a važte si ho		107
Energie ze stromů	109	
Vyzařujte lásku aneb		
Recept na skvělý vztah	112	
Meditace na světlo	114	
Meditace u zrcadla	116	
Tráta se svíčkou	119	
Věci, které vás zklamaly, prožijte ještě jednou	121	
Relaxujte ve vaně	124	
Co dělat proti zvýšené nervozitě?		126
Objevte své JÁ	128	
Amulety a šperky pro štěstí	131	
Několik slov o autorce knihy	137	