

# OBSAH

## Úvod

### 1. Změňte svá vnitřní přesvědčení

Naše vnitřní přesvědčení . . . . .	13
Sebejistota . . . . .	16
Jak si uvědomit, že si zasloužíme lásku . . . . .	19
Vizualizace pro otevření našeho srdce . . . . .	21
Princip jednání „jako by“ . . . . .	24
Jak převzít zodpovědnost za svůj život . . . . .	29
Afirmace . . . . .	32

### 2. Uzdravte své vnitřní dítě

Naše vnitřní dítě . . . . .	35
Vizualizace k uzdravení vašeho vnitřního dítěte . . . . .	39
Vizualizace k povzbuzení vašeho vnitřního dítěte . . . . .	44
Vizualizace k rozpuštění bolestných pocitů vašeho vnitřního dítěte . . . . .	51
Naše manipulující vnitřní dítě . . . . .	53
Posílení hravého a tvořivého dítěte v našem nitru . . . . .	59
Vizualizace pro vaše tvořivé vnitřní dítě . . . . .	61
Uzdravení vašeho dětství . . . . .	64
Vizualizace k uzdravení vašich emocí . . . . .	66

### 3. Změňte své vnitřní rodiče

Naši rodiče . . . . .	69
Vizualizace pro navázání spojení s vaším moudrým vnitřním rodičem . . . . .	71
Jak si vybíráme své rodiče . . . . .	74
Vizualizace k přetvoření vašich vnitřních rodičů . . . . .	76
Jak se podívat na svět očima našich rodičů . . . . .	79
Vizualizace k otevření srdce vůči svým rodičům . . . . .	81
Jak si vytvořit moudré vnitřní rodiče . . . . .	83
Vizualizace pro vytvoření si moudrých vnitřních rodičů . . . . .	86
Náš vnitřní Mučedník . . . . .	88
Vizualizace k rozpuštění vašeho vnitřního Mučedníka . . . . .	91
Jak sami rozhodujeme o tom, jak budeme reagovat na jednotlivé události v našem životě . . . . .	93
Citlivé struny druhých lidí . . . . .	96
Vizualizace pro znovuspojení se s naší vlastní silou a mocí . . . . .	99

### 4. Zlepšete své vztahy s druhými

Naše vztahy s druhými . . . . .	102
Vizualizace – Jak přijmout své pozitivní já . . . . .	105
Zrcadla . . . . .	106
Náš stín . . . . .	109
Vizualizace k rozpoznání vašeho stínu . . . . .	112
Jak můžete uzdravit své vztahy. . . . .	113
Vizualizace k uzdravení vašich vztahů . . . . .	116
Jak rozpoznat typické vzorce svého chování . . . . .	118
Uzdravení vašich typických vzorců jednání . . . . .	120
Vizualizace k uzdravení vašich vztahových vzorců . . . . .	123
Rozpuštění negativních pout s druhými . . . . .	125
Vizualizace k rozpuštění negativních pout . . . . .	128

## 5. Uzdravte své emoce

Pocity viny . . . . .	130
Závist a žárlivost . . . . .	132
Vizualizace: Jak se osvobodit od pocitů viny . . . . .	135
Vizualizace k rozpuštění vaší žárlivosti a závisti . . . . .	136
Hněv . . . . .	138
Vnitřní bolest . . . . .	141
Vizualizace: Jak rozpustit svůj hněv . . . . .	144
Vizualizace: Jak se zbavit pocitů ukřivděnosti . . . . .	145

## 6. Naplňte svůj život materiální a duchovní hojností

Hojnost . . . . .	147
Prosperita . . . . .	150
Jak si zhmotňovat svá přání . . . . .	152
Vizualizace – Jak dosáhnout hojnosti a prosperity . . . . .	155
Vizualizace k vypuštění vaší vize do Vesmíru . . . . .	157

## 7. Uzdravte své tělo

Naše tělo . . . . .	159
Jak si utváříme své vlastní tělo . . . . .	161
Tělesné tekutiny . . . . .	164
Levá a pravá polovina našeho těla . . . . .	167
Vizualizace k rozpuštění bloků v našem těle . . . . .	170
Nervy, vlasy a oči . . . . .	172
Uši, nos a ústa . . . . .	174
Čelist, krk a hrdlo . . . . .	177
Záda . . . . .	179
Ramena, paže a dlaně . . . . .	182
Hrudník, srdce a plíce . . . . .	186
Vizualizace k uzdravení vašeho srdce . . . . .	188

Solární plexus . . . . .	190
Dolní část trupu . . . . .	193
Vizualizace k propuštění omezujících zákazů . . . . .	196
Nohy a chodidla . . . . .	197
Privlastnění si svého těla . . . . .	200
Vizualizace k uzdravení vašeho těla . . . . .	203
Mapa našeho těla . . . . .	204

## 8. Malování

Spontánní malování . . . . .	207
Malování domu . . . . .	208
Malování sebe samých . . . . .	210
Malování vašich rodičů . . . . .	211
Malování vaší rodiny . . . . .	213
Malování symbolů . . . . .	214
Význam barev . . . . .	220

## 9. Čakry

O čakrách . . . . .	224
Měření čaker . . . . .	226
Dolní čakry . . . . .	227
Vyšší čakry . . . . .	229
Vizualizace k posílení vašich čaker . . . . .	231
Vnitřní cesta jednotlivými čakrami . . . . .	233
O autorce . . . . .	238