

OBSAH

<i>Poděkování</i>	5
<i>Úvod</i>	6
ČÁST PRVNÍ: ZVĚDOMOVÁNÍ CÍTĚNÍ	13
1. Životní míza	15
2. Rozporuplný vztah k pocitům	19
3. Spektrum citového prožívání	24
4. Klamné představy a emoce	31
5. Nálady	40
6. Rozpoznávání pocitů	45
7. Reflexe, nebo přítomnost?	52
8. Být se svými pocity	60
9. Vytváření vnitřního prostoru	68
ČÁST DRUHÁ: EMOČNÍ CELISTVOST	75
10. Transformace emocí	77
11. Personifikace emocí	84
12. Setkání se stínem	91
13. Energetické tělo	96
14. Proudění energie skrze tělo (<i>Anna Murray Preeceová</i>)	100
ČÁST TŘETÍ: ENERGIE MOUDROSTI	109
15. Přirozená podstata vášně	111
16. Hodnoty srdce	117
17. Energie moudrosti	123
<i>Poznámky</i>	127
<i>Slovníček pojmů</i>	130
<i>Seznam použité literatury</i>	132