

# Obsah

Předmluva.....	11
----------------	----

## Část I: ZÁKLADY NÁBOJE

Kapitola 1: NÁBOJ.....	15
Klíč k vaší životní síle.....	15
Co je to náboj?.....	17
Je náboj pozitivní, nebo negativní?.....	19
Jak se náboj zablokuje?.....	20
Co na těchto stránkách najdete.....	20
Kapitola 2: MYSL A TĚLO.....	22
Vás operační systém.....	24
Náboj a psychické komplexy.....	25
Kapitola 3: NABÍJENÍ A UVOLŇOVÁNÍ.....	27
Běžné činnosti, které nabíjejí.....	31
Běžné činnosti, které uvolňují.....	33
Činnosti, které mohou buď nabíjet, nebo vyčerpávat.....	34
Přebití a nedobití.....	35
Kapitola 4: JÍZDA NA VLNĚ.....	37
Čtyři fáze nabíjení a vybíjení.....	38
Blokování ve stimulační fázi.....	40
Blokování ve fázi napětí.....	41
Blokování ve fázi vybíjení.....	41
Blokování ve fázi uvolnění.....	42
Kapitola 5: KOMFORTNÍ ZÓNA.....	44
Vnímání nepohodlí.....	45
Kde je vaše komfortní zóna?.....	46
Tolerování stavu vyššího a nižšího náboje.....	47
Rozšiřování komfortní zóny.....	49
Kapitola 6: UDRŽENÍ NÁBOJE.....	52
Přílišné a nedostatečné zadržování náboje.....	54
Vyvažování vnitřního a vnějšího náboje.....	55

## Část II: LÉČBA NÁBOJEM

Kapitola 7: ZAČNĚTE UVĚDOMĚNÍM.....	60
Sledování vlastního náboje.....	61
Sledování náboje na druhých.....	63
Známky vzniku náboje.....	63
Práce s nábojem.....	64
Příliš mnoho, nebo příliš málo náboje.....	65
Příznaky příliš silného nabití.....	65
Způsoby vybíjení.....	65
Co dělat, pokud nemůžete náboj najít?.....	68
Znát a ovládat svůj střed.....	70
Kapitola 8: SAMOREGULACE.....	73
Jak to funguje?.....	74
Základní vzorec.....	76
Výhody a nevýhody této metody.....	79
Kapitola 9: NÁBOJ A TRAUMA.....	81
Jak se stane, že něco začne být traumatizující?.....	82
Co se děje s nábojem?.....	83
Tři dráhy náboje.....	84
Práce s nábojem při traumatu.....	86
Zajistěte bezpečnost.....	86
Umožněte lehké vybíjení.....	87
Obnovte instinktivní reakce.....	87
Vychutnejte si klidné chvíle.....	88
Odhalte trauma.....	88
Obnovte trauma.....	88
Můžete tohle udělat sami pro sebe?.....	89
Zvládání komfortní zóny.....	90

## Část III: NÁBOJ A ČAKRY

Kapitola 10 : ARCHITEKTURA DUŠE.....	92
Čakry jako energetický systém.....	92
Čakry jako skladovací pouzdra.....	95
Nadměrné a nedostatečné čakry.....	97

Kapitola 11: PRVNÍ ČAKRA.....	100
Boj, nebo útek.....	100
Zmrazující reakce.....	101
Reakce zabalení.....	102
Stresové hormony a chemie těla.....	103
Promrznout až ke kořenům.....	103
Co s tím?.....	104
Nadbytek a nedostatek.....	106
Kapitola 12: DRUHÁ ČAKRA.....	107
Vnímání.....	108
Pocity a emoce.....	109
Současnost a minulost.....	111
Limbická rezonance.....	113
Sexuální náboj.....	115
Orgasmus.....	117
Nadbytek a nedostatek.....	118
Rovnováha.....	118
Kapitola 13: TŘETÍ ČAKRA.....	121
Mistrovské ovládní.....	121
Úzkost a deprese.....	122
Úzkost.....	123
Nadbytek a nedostatečnost.....	132
Vyrovňávání třetí čakry.....	133
Kapitola 14: ČTVRTÁ ČAKRA.....	134
Balančníbod.....	134
Dech.....	137
Procvičování dechu.....	138
Zranitelnost a intimita.....	140
Elektromagnetický náboj v srdci.....	140
Nadměrnost a nedostatečnost.....	142
Kapitola 15: PÁTÁ ČAKRA.....	143
Mluvte pravdu.....	143
Vibrace a komunikace.....	145
Co blokuje komunikaci?.....	146
Odblokování krční čakry.....	147
Zatajování.....	148

Vyrovňávání náboje v páté čakře.....	149
Procvičování páté čakry.....	150
Nadměrnost a nedostatek.....	150
Kapitola 16: ŠESTÁ ČAKRA.....	152
Představitost.....	153
Paměť a náboj.....	153
Vnitřní svědek.....	154
Význam klidu.....	157
Práce s nabitou pamětí.....	157
Vidět skrze svou cestu.....	159
Kapitola 17: SEDMÁ ČAKRA.....	160
Našlápne kameny k Božstvu.....	161
Kundaliní.....	163
A co přesvědčení?.....	164

#### Část IV: NÁBOJ A STRUKTURA CHARAKTERU

Kapitola 18: VÝZVY DOSPÍVÁNÍ.....	168
jak jsou struktury formovány.....	169
Pět základních charakterových struktur.....	172
Kapitola 19: SCHIZOIDNÍ STRUKTURA.....	174
Schizoidní zdroj zranění.....	174
Vzorec náboje.....	178
Dary schizoidního vzorce.....	180
Léčení schizoidních typů.....	181
Kapitola 20: ORÁLNÍ STRUKTURA.....	184
Orální zdroj zranění.....	184
Vzorec náboje.....	186
Dary orálního vzorce.....	188
Léčení orálního vzorce.....	188
Lyžování po podlaze.....	190
Kapitola 21: STRUKTURA VYTRVALCE.....	191
Zdroj Vytrvalcova zranění.....	192
Vzorec náboje.....	194
Dary vytrvalcova vzorce.....	196
Léčení vzorce Vytrvalce.....	197

Kapitola 22: STRUKTURA VYZYVATEL-OBRÁNCE .....	201
Zdroj zranění Vyzyvatele-Obránce .....	202
Vzorec náboje .....	204
Dary vzoru Vyzyvatele-Obránce .....	205
Uzdravování vzorce Vyzyvatele-Obránce .....	206
Kapitola 23: RIGIDNÍ CHARAKTEROVÁ STRUKTURA .....	208
Zdroje zranění rigidní struktury .....	209
Náboj vzorce .....	211
Dary rigidního vzorce .....	213
Léčení rigidního vzorce .....	214

## ČÁST V: VZTAH A SPOLEČNOST

Kapitola 24: NÁBOJ A VZTAHY .....	218
Překrývání energetických polí .....	219
Náboj chce nalézt rovnováhu .....	220
Náboj polarity: Způsob, jak udržet věci šfavnaté .....	221
Partneři si vzájemně spouštějí náboj .....	223
Jak ovládat spouštěče ve vztahu .....	224
Kapitola 25: NÁBOJ A SPOLEČNOST .....	228
Teorie o skupinách a náboji .....	230
Jak maximalizovat skupinovou energii .....	233
Kapitola 26: ZÁVĚR .....	235
Cesta .....	236
Poděkování .....	238
O autorce .....	239