

Obsah Knihy I

Část I. Sedm energetických úrovní těla

Úvod

Sedm čakr ze sto dvanácti

Umíme to každý

Propojení s praxí

Kapitola 1. Cesta ke svobodě

1.1. Útěk nebo hra

1.2. Hra s programy

1.3. Programy a entity

1.4. Pokrok nebo regrese

Kapitola 2. Dopad programů

2.1. Tři způsoby, jak nás mohou programy ovlivnit

2.2. Míra dopadu na člověka

2.3. Tajemství bezpečné hry

2.4. Opatření ke snížení dopadu programů

2.5. Nový model chování

Kapitola 3. Přístup k informacím

Schéma cesty

Kapitola 4. Zmenšit nebo rozšířit?

4.1. Otázky pro sebe

4.2. Každý stres je vždy jen náš

4.3. Můj nejuvěrnější přítel, mé tělo

4.4. Zázrak žije v přítomnosti

Kapitola 5. Kouzelná formule pro každý den

5.1. Všechno se děje právě teď

5.2. Sebepřijetí, zdravá změna vnitřního stavu

5.3. Vytvoření útulného domova pro vaši mysl

5.4. Odhalení

5.5. Uznání

Kapitola 6. Čakry

6.1. Multidimenzionálnost čakr

6.2. Ideální osobní stav, mentálně-emocionální nastavení

6.3. Jantra, grafické vyladění čakr

Kapitola 7. Integrace

7.1. Úroveň integrace

7.2. Rozvoj prostřednictvím akce. Dětské kroky

7.3. Druhé narození

7.4. Oživení myšlenkových forem

Kapitola 8. Dobrodružství místo závěru

8.1. Sebeaktualizace

8.2. Nehodnotící vidění

- 8.3. Výzvy hodné života
- 8.4. Sebeladění ve slovech
- 8.5. Uzdravující zvuk
- 8.6. Život potvrzující fantazie

Část II. Anahata. Čtvrtá čakra

Kapitola 9. Vlastnosti a programy Anahaty

- 9.1. Projev aktivní čakry v člověku
- 9.2. Kvality úrovně a rovnováha čakry
- 9.3. Programy čakry Anahaty
- 9.4. Disidentifikace s programy

Kapitola 10. Mentální pole Anahaty

- 10.1. Mysli srdcem
- 10.2. Spojení se svou nejhlubší touhou
- 10.3. Nastavení energeticko-informační úrovně
- 10.4. Obnova a rozvoj Anahaty

Kapitola 11. Čakra, jantra, mantra

- 11.1. Informace o čakře
- 11.2. Čakrová mystika
- 11.3. Čakrová jantra
- 11.4. Mantra čakry Anahaty

Kapitola 12. Praxe

- 12.1. Meditace
- 12.2. Neurografická kresba