

Obsah

Úvod....10

| | |
|------------------------|----|
| Zkratky ke štěstí..... | 10 |
|------------------------|----|

PRVNÍ KAPITOLA

Cítím se skvěle....15

| | |
|--|----|
| 1. Jak rychle změnit své pocity..... | 16 |
| <i>Umění pokládání správných dotazů</i> | 16 |
| 2. Jak se jednoduše stát šťastnějším člověkem..... | 19 |
| <i>Seznam deseti strastí a radostí</i> | 19 |
| 3. Jak se cítit plni inspirace | 22 |
| <i>Seznam magických filmů</i> | 22 |
| 4. Jak být plni energie | 25 |
| <i>Zázračná pilulka</i> | 25 |
| 5. Jak neutralizovat špatné zprávy..... | 28 |
| <i>Jaké jsou pozitivní dopady?</i> | 28 |
| 6. Jak se během dvou minut cítit šťastněji..... | 31 |
| <i>Tři příjemné události</i> | 31 |
| 7. Jak se přestat zabývat penězi..... | 36 |
| <i>Nedostatek prostředků</i> | 36 |
| 8. Jak se okamžitě uvolnit..... | 39 |
| <i>Technika jednoho nádechu</i> | 39 |
| 9. Jak získat sebedůvěru | 42 |
| <i>Účinné písne a pohyby</i> | 42 |

Miluji sám sebe....45

| | | |
|----|--|----|
| 1. | Jak se cítit uznáván | 46 |
| | <i>Dar zrození a smrti</i> | 46 |
| 2. | Jak posílit sebeúctu | 49 |
| | <i>Řekni mi, zrcadlo</i> | 49 |
| 3. | Jak sám sebe povzbudit | 51 |
| | <i>Umění zralého odměňování</i> | 51 |
| 4. | Jak se přestat ponižovat | 54 |
| | <i>Jak shodit Berthu ze zad</i> | 54 |
| 5. | Jak se nenechat vyvést z míry | 57 |
| | <i>Krása sprchování</i> | 57 |
| 6. | Jak se bezpečně vypořádat s vlastní zlostí | 60 |
| | <i>Záchvaty vzteku u dospělých</i> | 60 |
| 7. | Jak překonat menší deprese..... | 62 |
| | <i>Hurá na třezalku</i> | 62 |
| 8. | Jak se zbavit špatných vzpomínek | 65 |
| | <i>Technika vymazání</i> | 65 |
| 9. | Jak uvolnit nepříjemné pocity..... | 67 |
| | <i>Pocitová meditace</i> | 67 |

Vylepšení vztahů...71

| | | |
|-----|--|------------|
| 1. | Jak už se víckrát nehádat..... | 72 |
| | <i>Krása spooningu.....</i> | <i>72</i> |
| 2. | Jak přimět lidi, aby vás měli okamžitě rádi | 75 |
| | <i>Zvládnutí umění minutových vztahů</i> | <i>75</i> |
| 3. | Jak překonat strach z odmítnutí | 78 |
| | <i>Úspěšné zažívání odmítnutí</i> | <i>78</i> |
| 4. | Jak s kýmkoliv zahájit skvělou konverzaci..... | 80 |
| | <i>Připravený důvěrný dotaz</i> | <i>80</i> |
| 5. | Jak snadno vyvolat v partnerovi pocit, že je milován ... | 83 |
| | <i>Koncept milostné strategie.....</i> | <i>83</i> |
| 6. | Jak vyřešit problémy s kýmkoliv | 86 |
| | <i>Úžasný dotaz řešící problémy.....</i> | <i>86</i> |
| 7. | Jak rychle navázat důvěrný vztah..... | 89 |
| | <i>Zázitek spirituální intimity</i> | <i>89</i> |
| 8. | Jak otevřít své srdce | 91 |
| | <i>Vděčná návštěva.....</i> | <i>91</i> |
| 9. | Jak lidem odpustit a nesoudit je..... | 95 |
| | <i>Otázky soucitu.....</i> | <i>95</i> |
| 10. | Jak si snadno užít lepší milování | 98 |
| | <i>Hra na nahou pravdu</i> | <i>98</i> |
| 11. | Jak v práci navázat kvalitní přátelství | 101 |
| | <i>Jiné pojetí přestávky na kávu.....</i> | <i>101</i> |

Sblížení se se svým nitrem....105

1. Jak rychle umlčet mysl 107
Magický seznam skladeb 107
2. Jak naslouchat své intuici 109
Vnímání pravého rozdílu..... 109
3. Jak se spojit se svým vyšším já..... 112
Vesmírná hra na „přihorívá, hoří“ 112
4. Jak se neustále modlit 115
Technika poděkování 115
5. Jak být dojat až k slzám lásky 118
Meditace čisté lásky..... 118
6. Jak pochopit svou životní misi 120
Otázky těsně před smrtí 120
7. Jak dělat velká životní rozhodnutí 122
Hledání vize..... 122
8. Jak si skutečně užít vánoční čas 125
Nejlepší vánoční dárek 125
9. Jak se snadno setkat se svou duší..... 128
Meditace s otevřenou čelistí..... 128
10. Jak se cítit naprosto vyrovnaně..... 130
Meditace s využitím umění mantry 130

Žít svůj sen....135

1. Jak poznat, co je pro vás nejdůležitější 136
Seznam na celý rok..... 136
2. Jak rozpoznat skutečnou pracovní vášeň 139
Miliardový seznam..... 139
3. Jak být géniem..... 141
Radost z psaní deníku 141
4. Jak dosáhnout svých cílů 144
Kouzlo realizace 144
5. Jak poznat, co je vhodné udělat..... 147
Umění nechat si poradit..... 147
6. Jak se rychle přiblížit svému hrdinovi..... 150
Umění transformace 150
7. Jak dostat život do rovnováhy 152
Potýkání se s denními prioritami 152
8. Jak se vypořádat s těžkostmi..... 155
Nástroj na proklamaci vůle 155
9. Jak se motivovat ke změně chování 157
Popis radostí a strastí 157
10. Jak si dlouhodobě udržet motivaci 160
Úmluva o životě..... 160
11. Jak zůstat na správné cestě..... 165
Buddy systém..... 165

| | |
|---|-----|
| Závěr..... | 170 |
| O autorovi | 174 |
| Bezplatné zdroje pro dosažení většího štěstí..... | 175 |

