

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b> . . . . .	11
----------------------------	----

## ZÁKLAD

<b>CO ZNAMENÁ PĚT KVALITNÍCH MINUT?</b> . . . . .	14
---	----

## ČÁST 1

<b>ZPOMALENÍ A UVOLNĚNÍ</b> . . . . .	25
---------------------------------------	----

1 Dýchejte vědomě . . . . .	26
2 Hluboká relaxace . . . . .	27
3 Přejte si bezpečí . . . . .	28
4 Žijte v přítomném okamžiku . . . . .	29
5 Klid pěti prstů . . . . .	30
6 Dobré dovnitř... . . . .	31
7 Okamžité ách... . . . .	32
8 Tiché útočiště . . . . .	33
9 Osvobození od napětí . . . . .	34
10 Staňte se horou . . . . .	35
11 Otevřete past . . . . .	36
12 Měkké břicho . . . . .	37
13 Vnitřní léčitel . . . . .	38
14 Upusťte to . . . . .	39
15 Zbavte se napětí . . . . .	40
16 Hlídejte si tempo . . . . .	41
17 Srdeční záležitost . . . . .	42
18 Obnovte svůj přirozený rytmus . . . . .	43
19 Vzneste se . . . . .	44
20 Rituál pro uvolnění . . . . .	45

50	Odlepte se . . . . .	77
51	Jedno chutné sousto po druhém . . . . .	78
52	Jednosměrná letenka na Měsíc . . . . .	79
53	Buďte v souladu s realitou . . . . .	80
54	Oceňte sami sebe . . . . .	81
55	Spřátelte se se sebou . . . . .	82
56	Zázračná moc víry . . . . .	83
57	Vstávejte vesele . . . . .	84
58	Čtěte své závazky . . . . .	85
59	Osvobodte své srdce . . . . .	86
60	Sebezáchova na prvním místě . . . . .	87
61	Snižte své nároky . . . . .	88
62	Pocit vděčnosti za tento den . . . . .	89
63	Jednoduchost bez námahy . . . . .	90
64	Pěstujte zvědavost . . . . .	91
65	Troška vděčnosti . . . . .	92

### ČÁST 3

#### **PROPOJENÍ S OSTATNÍMI A SVĚTEM OKOLO . . . . . 93**

66	Procvičte si svaly laskavosti . . . . .	94
67	Propojte se se zvukem . . . . .	95
68	Dary přírody . . . . .	96
69	Oceňte milovanou osobu . . . . .	97
70	Rozdávejte lásku . . . . .	98
71	Tichá harmonie . . . . .	99
72	Pulz života . . . . .	100
73	Požehnaní pro vás . . . . .	101
74	Vážení přátel a kolegové . . . . .	102
75	Láskyplné naslouchání . . . . .	103
76	Cesta domů . . . . .	104
77	Kde přebývá štěstí . . . . .	105
78	Radost je, když jsme spolu . . . . .	106

21	Červené světlo, modré světlo . . . . .	46
22	Přestaňte sledovat hodiny . . . . .	47
23	Trpělivost na cestách . . . . .	48
24	Udělejte si přestávku a „protřepete se“ . . . . .	49
25	Se mnou jsi v bezpečí . . . . .	50
26	Krocení napětí . . . . .	51
27	Tonikum pro uvolnění mysli . . . . .	52
28	Noci plné hvězd . . . . .	53
29	Utěšujte se . . . . .	54
30	Propusťte tento den . . . . .	55
31	Pěstujte vnitřní klid . . . . .	56
32	Mantra těla . . . . .	57

## ČÁST 2

<b>0</b>	<b>OCENĚTE, KDO JSTE A CO MÁTE . . . . .</b>	<b>59</b>
33	Radostné vytržení . . . . .	60
34	Rozsviňte v sobě znovu světlo . . . . .	61
35	Otevřete dveře lásce . . . . .	62
36	Pište od srdce . . . . .	63
37	Svůj vlastní nejlepší přítel . . . . .	64
38	Udělejte si přehled o svém životě . . . . .	65
39	Vyhrabejte se z jámy . . . . .	66
40	Zapisování snů . . . . .	67
41	Kéž se osvobodím od bolesti . . . . .	68
42	Udělování cen . . . . .	69
43	Zabydlete se ve své kuchyni . . . . .	70
44	Jste na prvním místě . . . . .	71
45	Sbohem, pane Protivo . . . . .	72
46	Pětihvězdičková hodnota . . . . .	73
47	Nahlédněte do svého nitra . . . . .	74
48	Podívejte se na sebe novým způsobem . . . . .	75
49	Kruh lásky . . . . .	76

79	Vydejte se na výlet . . . . .	107
80	Pohled na sebe . . . . .	108
81	Hvězdy soucitu . . . . .	109
82	Žádné trápení, žádné obviňování . . . . .	110
83	Neobyčejné v obyčejném . . . . .	111
84	Dávka obdivu . . . . .	112
85	Radujte se ze štěstí někoho jiného . . . . .	113
86	Soucitná komunikace . . . . .	114
87	Oltář lásky . . . . .	115
88	Objevte oceán v mušli . . . . .	116
89	Ten protiva a vy . . . . .	117
90	Vnímejte své spojení s okolním světem . . . . .	118
91	Dětský pohled . . . . .	119
92	Nabídněte odpuštění . . . . .	120
93	Spočinutí v kráse . . . . .	121
94	Váš rodinný kruh . . . . .	122
95	Zbavte se zášti . . . . .	123
96	Domácí mazlíček, který vás má rád . . . . .	124
97	Osvobodte se ode všeho . . . . .	125
98	Nikdy nejste sami . . . . .	126
99	Otevřete se tajemství lidského bytí . . . . .	127