

Spis treści

Wstęp

8

Część I

ROZDZIAŁ I

Samoakceptacja



11

Czy do szczęścia naprawdę jest Ci
potrzebna samoakceptacja?

14

Wewnętrzny krytyk – kto to taki?

19

Wygląd zewnętrzny i akceptacja ciała,
czyli jak pokochać swoje ciało?

21

Napraw swoją relację z ciałem

27

Sztuka wybaczenia. Porzuć życie przeszłością

41

Czy to na pewno były błędy?

46

Puść to, co Cię trzyma

49

Nie myśl o tym, co ludzie powiedzą

56

Dlaczego podporządkowujesz swoje życie innym ludziom
i czemu jest to błędem?

57

Dlaczego pozwalamy, aby to, co pomyślą inni,
krzyżowało nasze plany?

59

Jak przestać myśleć, co powiedzą inni?

61



383842

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K1 nr 159/2023/2N



ROZDZIAŁ II

Wdzięczność

67

Czym są wdzięczność i jej praktyka?	67
Jakie korzyści płyną z praktykowania wdzięczności?	69
Praktyka wdzięczności – jak to robić?	71
Twoja praktyczna ściaga do praktyki wdzięczności	85

ROZDZIAŁ III

Pozytywne myślenie

90

Czym jest pozytywne myślenie?	91
Co blokuje nas przed pozytywnym myśleniem?	93
Jak poradzić sobie z blokadami powstrzymującymi Cię przed pozytywnym myśleniem i wprowadzić zmiany, które mu sprzyjają?	96
Pozytywne myśli przyciągają pozytywne zdarzenia	121

Część II

365 przesłań dla Ciebie

126