

Spis treści

ZAMIAST WSTĘPU	12
CZĘŚĆ I	
MNIEJ W UMYŚLE	15
Czy wiesz, o czym myślisz?	
ROZDZIAŁ PIERWSZY	17
Poznaj, kim jesteś	
ROZDZIAŁ DRUGI	31
Zostań ekspertem od własnego wnętrza	
CZĘŚĆ II	
PROGRAM MINDLESS	39
Zacznij myśleć sercem	
ROZDZIAŁ PIERWSZY	41
Umysł to mała. Jak sprawić, by przestał skakać	
ROZDZIAŁ DRUGI	49
Transformacja. Rozpoznaj tendencje umysłu i zmień swoje myśli na lepsze	
ROZDZIAŁ TRZECI	71
Transcendencja. Nie jesteś swoją myślą. Przekraczanie barier umysłu	
ROZDZIAŁ CZWARTY	85
Koherecja. Podnieś swoje wibracje. Zacznij żyć w przestrzeni serca	
ROZDZIAŁ PIĄTY	103
Dostrojenie ciała. Oczyszczyć swoją dietę.	
Wysokowibracyjny pokarm dla ciała i umysłu	
CZĘŚĆ III	
MINDLESS	111
Program z ćwiczeniami. Przyciągnij to, co dla Ciebie najlepsze	
TYDZIEŃ I: Uspokojenie umysłu	117
TYDZIEŃ II: Oczyszczenie ciała	157
TYDZIEŃ III: Odblokowanie serca	183
BIBLIOGRAFIA	214
PODZIĘKOWANIA	221