

Spis treści

Przedmowa. Moja własna droga	1
------------------------------	---

CZĘŚĆ 1. DROGI PROWADZĄCE DO SERCA

1. Twoja wewnętrzna moc	9
2. Serce i dusza	15
<i>Język serca</i>	17
<i>Rozważanie. Usłyszeć głos serca</i>	21
3. Otworzyć się na mądrość serca	23
<i>Rozważanie. Spacer w ciszy</i>	31
4. Inteligencja serca	33
<i>Rozważanie. Usiąść i wysłuchać</i>	42
5. Spójność - życie w teraźniejszości	45
<i>Ćwiczenie rozluźniające albo odpowiedź miłości</i>	47
<i>Rozważanie. Świadomość chwili obecnej</i>	56

CZĘŚĆ 2. MOCE WEWNĘTRZNE

6. Moc wdzięczności	59
<i>Rozważanie. Trzy błogosławieństwa</i>	64
7. Stać się człowiekiem serca	67
<i>Rozważanie. Czuć, że się stąpa po ziemi</i>	76
8. Budowanie autentycznej mocy	79
<i>Rozważanie. Wyciszenie dzięki spojrzeniu w głąb</i>	91
9. Moce intencji i intuicji	93
<i>Język twojej intuicji</i>	99
<i>Rozważanie. Kierować się intuicją</i>	107
10. Synchroniczność – ukryty porządek we wszystkim	109
<i>Sięgnąć do synchroniczności</i>	116
<i>Rozważanie. Każde zdarzenie jest lekcją</i>	124

CZĘŚĆ 3. SERCE W ŚWIECIE

11. Pieniądze i kariera	127
<i>Ekonomia serca</i>	135
<i>Rozważanie. Twoje powołanie</i>	141
12. Serce zdrowia	143
<i>Rozważanie. Serce miłości</i>	153
13. Miłość i związki	155
<i>Partnerstwo duchowe</i>	168
<i>Budowanie miłości</i>	171
<i>Rozważanie. Miłość i życzliwość albo praktyka empatii</i>	174

SPIS TREŚCI

14. Odporność psychiczna, lęki i problemy	177
<i>Serce przeniesie cię przez lęk</i>	186
<i>Rozważanie. Życie bez lęku</i>	192
15. Przebaczenie	195
<i>Rozważanie. Czynić dobro</i>	205
16. Cywilizacja serca	207
<i>Współtwórcy: biogramy</i>	221
<i>Podziękowania</i>	231
<i>Źródła zdjęć</i>	232