

Spis treści

Wstęp	7
Siła płynąca z życia	9
Czarodziej	12
Część I	
Egoizm to nie grzech – impuls od Tomka	14
Awaria życiowej busoli	15
Życie to podróż!	16
Dlaczego utraciliśmy poczucie sensu?	18
Quo vadis?	21
Pozytywny egoizm – ugruntuj się w sobie	23
Słowa mają moc!	27
Część II	
Umysł, twój ukryty potencjał	29
Pojemnik na umysł	31
Natura świadomości zagadką dla nauki	33
Bez jednej myśli	35
Pomieszany umysł źródłem cierpienia	38
Nawyki – koleiny umysłu	42
Jak pracować z umysłem?	47
Część III	
Jak ograniczasz swój umysł	50
Kłamstwa w twoim umyśle	51
Wrażenia w umyśle	54
Piekło i niebo to stan umysłu	60
Wędrowniki umysłu w czasie	63
Program „Życie to ciężka harówka”	69
Program „Walka”	78
Droga ważniejsza niż cel	84

Lęk – zakłócenie w umyśle	87
Jak tworzysz swój cień i projekcje	93
Projekcja umysłu „Jestem lepszy od innych”	97
Projekcja umysłu „Nie zasługuję na miłość”	102
Cień – iluzja w umyśle	104
Ciśnienie w umyśle	108
Przyjęcie wypartej części siebie	112
Oddanie, krok ku wolności umysłu	116

Część IV

Użyj mocy swojego umysłu	120
Moc umysłu	121
Nieustraszonność – właściwość wolnego umysłu	127
Przyjmij schronienie w umyśle	133
Jesteś jak diament	138
Przejrzysta przytomność	144
Słowa, które otworzyły serca milionów ludzi	149

Część V

Trening umysłu pozytywnej egoistki	157
Możesz przebudować swój mózg!	158
Twój system operacyjny	159
Co pożera twoją życiową energię? Sprawdź!	161
Obejrzyj swoje życie z lotu ptaka	164
Zaprzysiężam się z myślami	173
Przenoszę uwagę z myśli na oddech	175
Szukam swoich ślepych punktów	178
Poszukuję przyjaciół i nauczycieli	181
Akceptuję rzeczywistość	184
Nie oceniam	187
Spowalням obroty	192
Praktykuję dar uczyniony z serca	195
Idę dalej	197