

Obsah

Předmluva	9
Úvod.....	14
Jak s knihou nakládat.....	26

Oddíl I

JAK ŽIJEME, JAK VIDÍME	29
Kapitola 1: Zrak jako metafora	31
Krátkozrakost.....	38
Dalekozrakost	39
Astigmatismus	40
Provádění změn – z blízka na jasno.....	43
Provádění změn – z dálky na jasno.....	44
Provádění změn – astigmatismus	45
Afirmace	46
 Kapitola 2: Navracení k jasnosti.....	 47
Afirmace	55
 Kapitola 3: Proces změny	 56
Etapa první – barvy.....	57
Etapa druhá – selektivní vidění.....	59
Etapa třetí – uznání jasnosti	61
Afirmace	64

Oddíl II

MYSL JAKO NÁSTROJ A JEJÍ VYUŽITÍ	65
Kapitola 4: Vytvořte si novou realitu	66
Afirmace	70

Kapitola 5: Pozitivní myšlení	71
Afirmace	78
Kapitola 6: Afirmace	79
Co jsou afirmace?	79
Afirmace, jež podporují proces změny.....	81
Afirmace, které popisují pohledz nové reality...	86
Další afirmace	90
Zesilující prostředky afirmací	93
Afirmace	93
Kapitola 7: Vizualizace	94
Co je vizualizace?	94
Jak vidět konečný výsledek	94
Jak vidět prostředky	96
Afirmace	98
Kapitola 8: Metaprogramování	99
Relaxační místa.....	101
Afirmace	104
Kapitola 9: Mluvte k sobě	105
Afirmace	111

Oddíl III

JINÉ VIDĚNÍ	113
Kapitola 10: Uznání vlastní síly	114
Afirmace	125
Kapitola 11: Vztah sama se sebou	126
Afirmace	134

Kapitola 12: Budte tady a ted'	135
Afirmace	142
Kapitola 13: Bublinová realita	143
Afirmace	151
Kapitola 14: Lidský řídící systém	152
Afirmace	158
Kapitola 15: Otázky a odpovědi	159
Kapitola 16: Závěr	171

Oddíl IV

CVIČENÍ	175
Cvičení I: Milujte své oči	176
Cvičení II: Nic nedělejte	178
Cvičení III: Progresivní relaxace	181
Obměna	184
Cvičení IV: Zraková cvičení z hathajógy	185
Cvičení V: Vyrovnávání zraku	189
Cvičení k posouvání kříže	190
Afirmace určené pro zrak.....	192
Doporučený dvouměsíční program.....	194
Graf dvouměsíčního denního programu	196
Jak používat optotyp	198

Oddíl V

ÚSPĚŠNÉ PŘÍBĚHY	199
Susanne Nissenová – Kodaň, Dánsko	200
Ziggy Mollerová – Kodaň, Dánsko	204
Jytte Tranbergová – Horsholm, Dánsko	206
Lis Schroederová – Kodaň, Dánsko	210
Robert Collaud – Morges, Švýcarsko	216
O Martinu Brofmanovi	220