

Obsah

I. MOJA CESTA K SEBE

Prológ	13
Prebudenie zo sna	17
Žena	47
Matka	69
Partnerka	77
Líderka	111
Prebudenie do reality	137

II. MOJA VNÚTORNÁ MAPA

Kroky, ktoré ma posunuli	141
Jednoduchý návod na vnútorný pokoj	142
Príprava na meditáciu	142
Meditácia v štyroch krokoch	143
Objavte techniky, ktoré vám vyhovujú	143
Ako sa dostať do prítomnosti a prežívať ju naplno	146
Ako budovať bezpodmienečnú lásku	150
Ako zvládať spätnú väzbu	154
Tri modalitty vedomého života	156
Ako modalitty zmenili môj život	159
Ako budovať silnú firemnú kultúru	160
Ako budovať vedomé líderstvo	179
Cesta k vedomému životu	185