



Tartalom

Miről szól ez a könyv?	5
Hogyan távolodunk el önmagunktól?	17
Önutálat	19
<i>Az önmagunktól való elfordulás megjelenési formái</i>	21
<i>A súlyos fokú önutálat</i>	28
<i>Az önutálat enyhítésének hétköznapi formái</i>	30
<i>Saját önutálat-történetem</i>	33
Önkritika	37
<i>A Belső Kritikus arcai</i>	38
<i>A Belső Kritikus funkciója</i>	45
<i>A Belső Védelmező megjelenése</i>	46
Önszabotázs	48
<i>Az önszabotázs lényege</i>	51
<i>Az önszabotázs dinamikája</i>	53
<i>Siker- és boldogságkerülés</i>	55
<i>Az önszabotázs, mint életstílus</i>	60
Önmegbetegítés	64
<i>Példák az önmegbetegítés folyamatára</i>	66
<i>Az önmegbetegítés dinamikája</i>	70
<i>Az önmegbetegítés, mint modell használhatósága</i>	76
Önpusztítás	78
<i>A lelkiállapot</i>	79
<i>Egy kísérlet krónikája</i>	80
<i>Zuhanás</i>	88
<i>A folyó tanítása</i>	91

Mit üzen a lelked?

Mi az a lélek?	95
Az „Elkülönült Lélek”	96
<i>Az Egó születése</i>	99
<i>Azonosulás az Egóval</i>	101
A „Megosztott Lélek”	104
<i>A születés élménye és a dualitás</i>	104
<i>A tudat és a tudattalan</i>	106
<i>A neurózis</i>	109
<i>Biztonság és élmény</i>	112
<i>A belső harctér</i>	117
Az „Oszatlan Lélek”	118
<i>Életünk filmje</i>	118
<i>A Művész nézőpontja</i>	120
<i>Háromság</i>	121
A „Felsőbb Lélek”	124
<i>A spirituális lélekfelfogás</i>	127
<i>Az Egó illúziói</i>	130
<i>Keresés és ébredés</i>	132
Négy az egyben	134
Hogyan bánjunk ezzel a lélekkel?	139
<i>Mi valóságos?</i>	140
Az Egóval való azonosulás lazítása	143
<i>Nem vagy azonos a testeddel!</i>	144
<i>Nem vagy azonos az érzékszervi tapasztalataiddal!</i>	147
<i>Nem vagy azonos az érzelmeiddel!</i>	149
<i>Nem vagy azonos az emlékeiddel és az élettörténeteddel!</i>	158
<i>Nem vagy azonos a gondolataiddal és a meggyőződéseiddel!</i>	167
<i>Nem vagy azonos az önképeddel!</i>	176
Közelítés a tudattalan részünkhöz.....	179
<i>Utak a tudattalan felé</i>	179
<i>Amit érdemes megvizsgálni</i>	181
<i>A lélekkiterjesztés hatásai</i>	185

Mit üzen a lelked?

Találkozás a Művésszel	187
<i>Az élet, mint zene és tánc</i>	188
<i>Megszépülő emlékek</i>	189
<i>A tudatosítás jelentősége</i>	191
<i>Ki irányítja az életedet?</i>	192
A Felsőbb Lélek felfedezése	194
<i>A nagyítás szintjei</i>	195
<i>A tudatosság csatornáit</i>	196
<i>Zavar a csatornák között</i>	199
<i>A csatornák összehangolása</i>	203
Hogyan közeledjünk önmagunkhoz?	209
Az élet értelme	209
<i>Külső és belső változások</i>	212
<i>Az igen útja</i>	213
Amire szükségünk lehet az úton	215
<i>Kíváncsiság</i>	217
<i>Bátorság</i>	220
<i>Őszinteség</i>	223
<i>Tisztelet</i>	226
<i>Együttérzés</i>	228
<i>A Belső Kritikus megszelídítése</i>	231
<i>Önfeleltetkezés és alázat</i>	235
Önelfogadás	240
<i>Elfogadás vagy változtatás?</i>	241
<i>Saját testiünk elfogadása</i>	246
<i>Saját lelkiünk elfogadása</i>	254
<i>Saját viselkedésünk elfogadása</i>	259
<i>A kiterjesztett önelfogadás</i>	268
Önszeretet.....	270
<i>A leggyakoribb kérdések és kifogások</i>	271
<i>Az önszeretet áramlása</i>	280
<i>Az egység–elkülönültség paradoxon feloldása</i>	282
Öngyógyítás	286
<i>Az emberi test</i>	288

Mit üzen a lelked?

<i>A testiünkkel folytatott gyógyító kommunikáció</i>	291
<i>Párbeszéd saját lelkünkkel</i>	293
<i>A múlt elengedése</i>	295
<i>Életünk témája és célja</i>	303
<i>Önmagunk újrafelnevelése és újradefiniálása</i>	307
Mit tehetünk önmagunkért?	313
<i>Gondolatok a fogyókúra kapcsán</i>	314
Játékok és gyakorlatok	321
<i>Szemlélődés a tükör előtt</i>	322
<i>Párbeszéd a tükörképünkkel</i>	322
<i>Egy nehéz érzés elfogadása</i>	324
<i>„Kedves Testem!”</i>	325
<i>„Kedves ... (testrészem)!”</i>	327
<i>„Kedves ... (betegségem)!”</i>	328
<i>Egy elrendezetlen ügy elrendezése</i>	329
<i>Háromlépcsős megbocsátás gyakorlat</i>	329
<i>„Coming Out”</i>	330
<i>Találkozás egy másik életkorú önmagaddal</i>	332
<i>A mindennapok feltöltése önszeretettel</i>	334
Mit tehetünk, ha nem boldogulunk egyedül?	339
Egyéni konzultáció – az ultrarövid terápia.....	341
Szomatodráma – a gyógyító játék	347
Mit üzen a lelked?	357
Függelék	
1. táblázat – Az Belső Kritikus megszelídítése együttérzéssel és önfogadással	365
2. táblázat – Az önmagunkhoz való viszony destruktív és konstruktív oldala	368
3. táblázat – A lélek megnyilvánulási formái és üzenetei	370
Jegyzetek	371
Olvasnivaló	375
Köszönetnyilvánítás	377
A szerzőről és a Testtől Lélekgig Alapítványról	379