

# Obsah

---

Poděkování.....	7
Úvod.....	8

## I. ČÁST

<b>OD SKEPTIKA K VĚŘÍCÍMU.....</b>	<b>13</b>
Kapitola 1: <b>Pozadí</b> .....	14
Cvičení: Tvrzení.....	16
Kapitola 2: <b>Dětství</b> .....	18
Cvičení 2: Modlitba .....	22
Kapitola 3: <b>První kontakt</b> .....	23
Cvičení 3: Uvolnění .....	25
Kapitola 4: <b>Rozbité iluze</b> .....	27
Cvičení 4: Den přestav .....	31
Kapitola 5: <b>Pocity a dojmy</b> .....	34
Cvičení 5: Každodenní vizualizace.....	39
Kapitola 6: <b>Moje první OBE</b> .....	41
Cvičení 6: Imaginární vibrace.....	47
Kapitola 7: <b>Večírek</b> .....	49
Cvičení 7: Uspávací hra .....	54
Kapitola 8: <b>Překonávání strachu</b> .....	57
Cvičení 8: Zbavení se strachu .....	61
Kapitola 9: <b>K smrti vyděšen</b> .....	64
Cvičení 9: „Jojo“ vizualizace.....	67
Kapitola 10: <b>Malý tichý hlas uvnitř</b> .....	68
Cvičení 10: Brána do astrálu.....	78
Kapitola 11: <b>Jasnovidec</b> .....	80
Cvičení 11: Pád do studně.....	88
Kapitola 12: <b>Škola létání</b> .....	89
Cvičení 12: Lucidní snění .....	99
Kapitola 13: <b>„Někdy se ztratí i stříbrná šňůra“</b> .....	101
Cvičení 13: Vizualizace černé skříňky .....	107

Kapitola 14: <b>Pomocná ruka</b> .....	109
Cvičení 14: Imaginární hudba.....	113
Kapitola 15: <b>Co dělají astrální programátoři během spánku</b> .....	115
Cvičení 15: Přesouvání bodu vědomí .....	118
Kapitola 16: <b>Víra</b> .....	120
Cvičení 16: Utišení mysli.....	125

## II. ČÁST

<b>CO MI KNIHY NEŘEKLY</b> .....	129
Kapitola 17: <b>Co mi knihy neřekly</b> .....	130
Kapitola 18: <b>Boj o zrak</b> .....	145
Cvičení 18: Představa houpacího křesla .....	161
Kapitola 19: <b>Mysl během OBE</b> .....	163
Cvičení 19: Tělesné cvičení a vizualizace knihy .....	173
Kapitola 20: <b>Léčky fantazie</b> .....	175
Cvičení 20: Dýchání .....	180
Kapitola 21: <b>Lidé a zvířata</b> .....	182
Cvičení 21: Příď lodi.....	187
Kapitola 22: <b>Svět mimo tělo</b> .....	188
Cvičení 22: Bzukot .....	193
Kapitola 23: <b>Faktory prostředí</b> .....	194
Cvičení 23: Vysoký pisklavý zvuk .....	198
Kapitola 24: <b>Jak dosáhnout zážitku pobytu mimo tělo</b> .....	199
Kapitola 25: <b>Parapsychologické zážitky</b> .....	209
Cvičení 25: Rozvíjení parapsychologických schopností .....	222
Kapitola 26: <b>Otázky a odpovědi</b> .....	223
Cvičení 26: Kolébání ze strany na stranu .....	234
Kapitola 27: <b>Vesmír není konečná stanice</b> .....	236