

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες	11
Η ιστορία αυτού του βιβλίου	14
Ο σκοπός αυτού του βιβλίου	16
Πώς να διαβάσεις αυτό το βιβλίο	20
1. Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ	22
Άντρες και γυναίκες	31
Αρσενική και θηλυκή ενέργεια	34
Οι δεσμοί που μας ενώνουν	39
Επίπεδα συνείδησης	42
2. Η ΑΓΑΠΗ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΑΙ ΙΔΕΕΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ	50
Τι είναι η αγάπη;	51
Τι είναι η συγχώρεση;	53
Τι είναι η αποδοχή;	55
Τι είναι η ροή;	58
Γιατί φοβόμαστε τόσο να ερωτευτούμε;	63
Πώς να ξεχωρίσεις την προσκόλληση από τον έρωτα;	73
Πώς να ξεχωρίσεις τη φωνή του εγώ από τη φωνή της αγάπης;	75
3. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΕ ΧΩΡΙΖΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ	80
Οι αντιθέσεις ανάμεσα στα δύο μυαλά	81
Η πολιτισμική κληρονομιά: παραδεδομένα προγράμματα	88
Η διαγενεακή κληρονομιά: το γενεαλογικό σου δέντρο	92
Οι ψεύτικοι θεοί: η λατρεία του φόβου και της δυσπιστίας	98
Ο φόβος της αγάπης	103
Ο χώρος που έχει ήδη καταληφθεί	
από έναν άνθρωπο δεν μπορεί να καταληφθεί από άλλον	105
Οι αποφάσεις του παρελθόντος: συμφωνίες και υποσχέσεις,	
μνήμη της ψυχής	110
Όταν επιθυμείς κάτι αδύνατο	113
Όταν πιστεύεις πως τα ξέρεις όλα: η περηφάνια	114
Η υπερβολική σημασία	118
Η απόρριψη και η επιθυμία για έλεγχο	120

4. ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ 124

- Πώς λειτουργούν τα προγράμματα; 125
- Πώς ενεργοποιείται ο μηχανισμός της ενοχής; 129
- Πώς απαλλάσσεσαι από την ενοχή; 131
- Πώς απελευθερώνεται ο φόβος; 140
- Πώς απαλλάσσεσαι από τον πόνο; 146
- Η απελευθέρωση από τον πόνο 155
- Η δύναμη της δημιουργικής ενέργειας 158
- Πώς ελευθερώνονται τα ασυνείδητα προγράμματα; 162
- Πώς μπορούμε να αντιληφθούμε αν ένα περιοριστικό πρόγραμμα είναι ενεργό; 168
- Πώς λειτουργούν τα προγράμματα στις σχέσεις των ζευγαριών; 172
- Προγράμματα που κληρονομήσαμε κοινωνικά και πολιτισμικά 180

5. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ 184

- Το γεγονός ότι δεν συνειδητοποιείς κάτι δεν σημαίνει πως δεν υπάρχει 185
- Η ακύρωση των προγραμμάτων 186
- Το κέντρο βάρους σου 188
- Ποιο είναι στην πραγματικότητα το μοναδικό μας πρόβλημα; 189
- Οι σκέψεις μας δεν είναι ιδιωτικές, γιατί τα μυαλά μας είναι ενωμένα 192
- Η δύναμη των επιλογών μας και των προτεραιοτήτων μας 194
- Οι ψευδαισθήσεις εξαφανίζονται όταν παύεις να πιστεύεις σε αυτές 195
- Ποιο είναι το βασικό μας λάθος σε σχέση με τους στόχους που θέτουμε; Η προσκόλληση 197
- Η δύναμη των δηλώσεων, η δύναμη της συγκέντρωσης 203

6. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΣΟΥ – Η ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΞΑΝΑΓΡΑΨΕΙΣ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΟΥ 210

- Η οπτική σου 211
- Τι ιστορία έλεγες έως τώρα στον εαυτό σου; 216
- Γιατί είμαστε εδώ; 221
- Η δύναμη να ξαναγράψεις την ιστορία σου 222
- Τι ιστορία θέλεις να λες στον εαυτό σου από εδώ και πέρα; 224

7. Η ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ 230

- Γιατί κάνεις ό,τι κάνεις; 233
- Όλοι είμαστε καθρέφτες 235
- Δεν χρειάζεται να πείσεις κανέναν 238
- Πάψε να κοιτάς έξω και άρχισε να μιλάς μέσα 242

Μάθε να βάζεις όρια	243
Είσαι κάτι παραπάνω από τα συναισθήματά σου	246
Η συνάντηση με την αληθινή σου ταυτότητα, με το είναι σου, με την αγάπη	248
Η σχέση σου με τη σεξουαλικότητά σου	253
Πώς να αυξήσεις τη ζωτική σου ενέργεια και να βελτιώσεις τη συναισθηματική σου κατάσταση	261
Κανείς δεν μπορεί να σου κάνει κακό εκτός από τον εαυτό σου	263
Απαλλάξου από όλα αυτά που σε εμποδίζουν να απολαύσεις τη ζωή σου	265
Πώς θα βιώσεις περισσότερη αγάπη στη ζωή σου	271

8. ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 282

Αποδοχή	283
Βγες από το μυαλό σου	288
Μπες στην καρδιά	295
Πάψε να είσαι προσκολλημένος	301
Κύλησε ελεύθερα	308
Συγχώρησε όλον τον κόσμο	310
Επίτρεψε στον εαυτό σου να νιώσει	312
Ξαναγράψε την ιστορία σου	313
Κάνε αυτό που δεν έχεις κάνει ως τώρα	314
Παραδώσου στην αγάπη	316

9. ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ ΕΝΑΝ ΧΩΡΙΣΜΟ; 328

Ένας χωρισμός δεν είναι ποτέ μια αποτυχία, είναι απλώς το τέλος ενός μαθήματος	329
Πώς μπορώ να ξέρω ότι τα έχω συγχωρήσει ήδη όλα;	335

10. ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΑΓΑΠΗ – ΜΟΝΟ Η ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΙΝΗ 338

Κι αν όλα ήταν μόνο ένα όνειρο;	339
Πώς θα ήταν η ζωή σου αν όλες οι αλλαγές ήταν εύκολες;	341
Η οπτική μου για τη ζωή. Πρόγραμμα σπουδών	345
Η μαγεία του να μαθαίνεις να εμπιστεύεσαι, να κυλάς και να απολαμβάνεις	346
Τι μπορείς να κάνεις για τον κόσμο;	348
Σπουδαίες σχέσεις	351
Τι παραπάνω μπορώ να κάνω από εδώ και πέρα;	355

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 363

ΒΙΝΤΕΟ ΚΑΙ ΤΑΙΝΙΕΣ 363