

Objevte svou esenci

Název v originálu: Empower Your Essence

Autorka © Gurutej Kaur Khalsa

Překlad © Veronika Šilarová

Gurutej Kaur Khalsa

Gurutej je proslulá učitelka kundalíní jógy, kterou praktikuje a rozvíjí od roku 1969. Vyučuje po celém světě. Jejím posláním je probouzet duši všech, s kým se setká, a dělit se o nástroje a techniky na oživení energie v každém z nás.

Má jedinečné zkušenosti i přístup. Její učení vychází z jógy, ale zahrnuje mnoho věcí, které na běžných lekcích nikdy nezazní. A nadto je velmi srdečná, vtipná a má české kořeny.

Napsala čtyři knihy:

- A Slice of the Beloved: Connection for Relationships
- The Moon She Rocks You: Revealing the Secrets of Women's Inner Emotions (český překlad jako Měsíční centra v předprodeji [za zvýhodněnou cenu zde](#))
- The 13th Month: How to Get an Extra 29 Days Each Year
- Empower Your Essence (český překlad jako Objevte svou esenci v předprodeji [za zvýhodněnou cenu zde](#))

Další informace o Gurutej a její blog naleznete na webu gurutej.com.

Obsah knihy OBJEVTE SVOU ESENCI

Úvod

Shrnutí 12 kroků

Krok 1: Probudíte svou pravou touhu – Nacházení opory

Meditace na aktivaci touhy: *I Am That I Am*

Dvě otázky k touze a meditaci

Krok 2: Odkaz jako váš průvodce

Dvě otázky k odkazu

Krok 3: Nacházení opory, aktivace cílů

Čtyřfázový dech – dech zázraků

Dech „O“

Pískavý dech

Meditace: *Když nevíte, co dělat*

Přijetí závazku

Oltář

Cíle: překážky a jejich řešení

Rekapitulace cílů

Mantra *Sa ta na ma*

Otázky k prozkoumání opory

Další čtyři otázky k opoře

Mantra *Ma*

Krok 4: Pochopte své pocity

Zloději energie

Překyselující strava – tři otázky

Mantra: další verze *Ma*

Cvičení na zrak

Šest otázek k výživě

Čtyři otázky k pocitům

Tři otázky k emocím

Dvě otázky k podrážděnosti, nutkavému jednání

Deník (s) lehkostí + čtyři otázky

Krok 5: Jde o komunikaci: pročistěte svůj prostor a zklidněte hlavu

Můj dokonalý den / Můj normální den

Rekapitulace úklidu + čtyři otázky

Krok 6: Nacházení tvořivosti / Pozdvihněte návyky o úroveň výše

Návyky, které mě zabíjejí / Návyky, které chci rozvíjet

Seznam návyků, které mi slouží k dobru a které mě omezují

Dvě otázky k nejlepším návykům a cílům

Krok 7: Co vás vyživuje

Vědomá výživa – čtyři otázky

Sklony ve stravování – dvě otázky

Stravovací vzorce – šest otázek

Emoční jedení

Výživový deník + pět otázek

Dech sítalí

Předklon o čtyřech částech

„Šťastné“ jídlo

Mantra *La*

Dračí dech

Jak změníte své dráhy a cesty?

Krok 8: Váš skutečný obraz / Pozdvihněte svůj pocit sebehodnoty

Dech po douškách

Dvě otázky

Mantra *Sat nám*

Pročištění srdce

Úklony u stolu

Rekapitulace – Čtyři otázky

Krok 9: Objevování / Nacházení svých darů – Faktor radosti

Seznam toho, co nemůžete NEudělat

Dvě otázky k vášnivým zálibám

Cvičení na srdce

Meditace: *Vím, že Neznámé je mi známé*

Meditace: *Satnam vaheguru*

Vašich deset darů

Manifest poslání

Předsevzetí + osm otázek

Krok 10: Nedocentelná vděčnost

Seznam, za co jste vděční

Krok 11: Svrchovanost

Nacházení a vyživení vašeho posvátného pole působnosti

Tři otázky ke svrchovanosti

Mantra: *Mám se rád(a), miluji se, zřím svou duši*

Krok 12: Odkaz z hlubšího pohledu

Přepište manifest svého poslání + tři otázky

Přepište svůj epitaf

O autorce