

Obsah

Průvodce do říše stínu	7
<i>Učit se z vlastní zkušenosti – Co je vlastně stín? – O ďáblech, demonech a vnitřních bestiích – Vytěsněný stín – Ze stínu na sluneční stranu</i>	
Temnota v každém z nás	21
<i>Konfrontace s polaritou – Stvoření světa – Vpustit světlo a uvědomění – Seberealizace – Jak vzniká stín – Zacházení se zlem</i>	
Odpor vůči skutečnosti nebo její akceptace?	35
<i>Nalezení spolehlivého základu – Pasti projekce – Hra proměn – Projekce viny pod lupou</i>	
Svět jako zrcadlo	53
<i>Mohou za to okolnosti? – Nařikání nepomáhá – Mobbing jako příklad</i>	
Vnitřní obrazy – Nechat duši mluvit	63
<i>Poznání vnitřní skutečnosti – Jak přistupovat k vlastnímu stínu – Jak vznikají masky – Přitažlivé síly: Lidé v mém životě – Hry stínu a osobnost</i>	
Nebezpečí a záchrana z krajiny stínu	91
<i>Pohádky a mýty jako směrovky na cestě – Stínové kvality – Proměna výzev v dary – Dvanáct archetypálních prostor světla a stínu – Sbírání darů – Bytosti světla a zloduši – Smíření se i s nejtemnějším stínem</i>	
Vnitřní bohatství a různorodost světa	121
<i>Světlý stín, potenciál světla – Rozštěpené osobnosti – Pestrá vnitřní rodina – Podosobnosti a partnerství – Karneval stínů – Dovolená jako ventil pro stín</i>	
Kolektivní stín	135
<i>Systém zdraví nebo systém nemoci? – Alternativní scéna zdraví – Spirituální skupiny</i>	
Pozor, stín! Tipy pro vyzvednutí pokladu	139
<i>Chybné úkony a přeshlapy – Symptomy nemoci – Zlozvyky a nešvary – Pomluvy, sebeosobcování – Kritika, výčitky, rady – Odpor a obrany – Naše sny – Fantazie, denní snění – Oblíbené vtipy – Oblíbené knihy a filmy – Výběr povolání – Sport jako hobby</i>	

Smíření	167
<i>Vše v jednom: holografický obraz světa – Psychoterapie, práce se stínem a spirituální cesta – Poslední tečka a mistrovský kousek – Andělský program</i>	
Příloha	175
<i>Oblíbené vtipy a jejich stín – Povolání a jejich stínové stránky – Stínová témata, ventilovaná ve sportu</i>	
<i>Extáze – Získání kondice – Trénovat svou životní cestu – Sport a energie – Bojové umění – Hry – Fotbal jako národní sport – Ovládání instinktů a těla na příkladu jízdy na koni – Otázky ke stínu ve sportu – Specifika dle pohlaví a symbolika ve sportu</i>	
Bibliografie	197
Adresy	201