

Spis treści

Wstęp 9

Soulfulness – trzy filary 15

Czym tak naprawdę jest *soulfulness*? 15

Czego możesz spodziewać się w tej książce? 17

Rozdział 1. Twoje poszukiwania 19

Gdzie jest szczęście? 19

Soulfulness – twój wewnętrzny balans 23

Czy intuicja ma przewagę nad rozumem? 30

Intuicja jest darem 30

Co zrobić, żeby usłyszeć swoją intuicję i jej zaufać 32

Intuicja i rozum są przyjaciółmi 38

Znaczenie twoich emocji 41

Jak wypełnić wewnętrzną pustkę 55

Wybaczenie jest kluczem do uzdrowienia 69

Jak zrozumieć wzorce życiowe 80

Pragnienie kontroli 83

Rozdział 2. Twoje ego i twoja dusza 87

Ego i jego lęki 88

Dziewięć typów ego według enneagramu 95

Typy cielesne 97

Typy wizerunkowe	101
Typy intelektualne	106
Ego duchowe	113
Wszystkie emocje są posłańcami	118
Lęk jako nauczyciel	119
Lęk przed stratą	121
Lęk przed niewiedzą	124
Lęk przed samotnością i izolacją	126
Lęk przed poczuciem bezwartościowości i byciem niewystarczającym	127
Lęk przed byciem zdany na kogoś lub lęk przed unicestwieniem	128
Lęk przed śmiercią	131
Świadome radzenie sobie z lękiem	133
Co chciałby ci przekazać twoje emocje?	138
Zazdrość	139
Złość	142
Wstyd	144
Poczucie winy	145
Obojętność i poczucie pustki	146
Smutek	147
Radość	148
Uzależnienie od emocji	149
Świadomość zbiorowa i świadomość dziedziczona	154
Moje spotkanie z moją miłością	160
Jaka jest twoja prawda?	165
Jakie są twoje wewnętrzne przekonania?	168
Relacje są naszym lustrem	182

Rozdział 3. Twoja droga 189

Jak wybrać właściwą drogę?	190
Życie zgodne z intuicją	192
Jak odkryć zadanie swojej duszy i swoje powołanie?	198

Wątpliwości pojawiające się na twojej drodze	213
Kreatywność jest kluczem do wolności	216
Ochrona energetyczna	222
Jakiej ochrony potrzebujesz i co możesz w tym celu zrobić?	222
Moje ulubione rytuały ochronne	227
Rozwój i dorastanie	233
Nie ma nic złego w odczuwaniu bólu	233
Czego uczą cię życiowe tragedie	234
Jak zaufać sobie i życiu	238
Dlaczego zaufanie daje nam poczucie szczęścia	238
Co możesz zrobić, aby zwiększyć zaufanie?	241
Wdzięczność otwiera drzwi	252
Wiara i wsparcie Wszechświata	262
W co wierzysz?	262
Jak wiara może pozytywnie wpłynąć na twoje życie?	263
Modlitwa jako sposób wyrażania się twojej duszy i kontaktowania się z nią	267
Niech marzenia staną się rzeczywistością – moc manifestacji	273
Gdy uzdrowisz siebie, uzdrowisz świat	280
Pokój zaczyna się w tobie	280
Rozwiązanie znajduje się w tobie	284
Pamiętaj o tym, kim jesteś	290
Postówie	293
Podziękowania	295
Bibliografia	296
O autorce	298