

Tartalomjegyzék

1. Előszó	7
Az élet értelme és célja.....	8
A „nagybetűs életre” felkészítő (tan)könyv.....	10
2. Bevezető rész	12
Magamról	13
Iskolarendszerünkről.....	17
Mit gondolsz magadról és az életről?.....	25
Tudatosság, felelősség	29
3. Legfontosabb tevékenységeink	33
Játék.....	34
Olvasás	41
Tanulás	46
Sport.....	53
Munka.....	58
4. Anyagon túli világ	65
Minden energia	66
Test-lélek-szellem	71
Spiritualitás	73
Reinkarnáció	77
5. Életünk célja	82
Szeretet	83
Boldogság	87
Siker	92
6. Teremts az elméd erejével!	98
A gondolat ereje	99
A pozitív gondolkodás	102
Belső fejlődésünk.....	107
A hit varázsa.....	111
Mese a hitről.....	114

7. Testi-lelki egészségünk	119
Egészséges életmód	120
Lelki egészség	124
Stressz - stresszoldó technikák	126
Érzelmi intelligencia	131
8. Spirituális utunk kezdete	137
Önismeret	138
Énkép	141
Önbecsülés	143
Önismereti kerék	147
Célkitűzés	151
9. Tudatos életünk segítői	158
Vizualizáció	159
Álomfüzet	161
Megerősítések	163
Hála	166
Mebocsátás	169
10. Emberi kapcsolatok	176
Generációk	177
Társas kapcsolatok	182
Párkapcsolat	187
Szülő-gyermek kapcsolat	196
Szeretetnyelv	208
11. Befejező rész	211
Ami még kimaradt	212
Játék és színház az élet	222
Zárszó	227
Néhány könyv	229
Útravaló-Teréz anya: Az élet himnusza	232