- NÁSTĚNKA
  - Informace ke kurzu
  - Pokyny k meditacím
  - Důležitá upozornění
  - Rádio nástěnka
- MODUL 1 — 8 vnitřních pohledů na život
  - 1 - Volba pohledu na svět
    - Také to znamená správně pochopení světa. Každý nás čin má důsledky. To je dáno. Vše to jsou výsledky našich dobrých a špatných činů. Potřebujeme naši cestu životem očistit od zmatků, nepochopení a domněnek. Správný pohled znamená správné pochopení reality. Ve skutečnosti není nic, co by bylo oddělené a nezávislé. Celý svět se skládá jen dynamické a je pohledu na správný pohled s pochopení každého okamžiku – tady a teď.
    - Na nejnižší kvantové úrovni je potvrzené, že naším pozorováním ovlivňujeme výsledek. A to je další důvod, proč si máme dát záležet na způsobu, kterým se díváme na Svět.
    - Podle toho jak se na Svět "díváme", takový život žijeme.
    - Cokoliv uděláte, řeknete nebo pomyslíte se vyrovná v rámci kompletní harmonie. To znamená, že se to k vám vrátí aby se to vyrovnalo. Vše. Negativní i pozitivní. Ne nezbytně od toho samého člověka. Ne nezbytně v tom samém časovém horizontu. Ale stane se to.
  - 2 - Správný záměr
    - Eze použít formulace - správné myšlenky, správná aspirace
      - Základní záměr
        - Co chci?
        - Proč to chci?
        - Jak toho dosáhnu?
        - Jak to zjistím, že jsem toho dosáhl?
        - Jak určit a nastavit správný záměr?
      - Rozšířený záměr
        - Záměr by měl být pozitivní.
        - Záměr by měl být motivující.
        - Záměr by měl být pod kontrolou.
        - Záměr by měl být časově ohraničený.
        - Záměr by měl být konkrétní a měřitelný.
        - Záměr by měl být zaznamenatelný.
        - Záměr by měl být dosažitelný.
  - 3 - Správná mluva
    - Pozitivní mluva
      - Volba správných slov
        - Láska
        - Harmonie
        - Mír
      - Důležitá slova.
      - Časté opakování.
    - Negativní mluva
      - Uvědomění si nesprávné mluvy.
      - Vyvarovat se slovům ne.
      - Vyvarovat se poslouchání negativních zpráv.
      - Výměna negativních zpráv za pozitivní.
  - 4 - Dobré činy
    - Naučit se milovat sám sebe.
    - Přijmout vnitřního sabotéra a přimět ho ke spolupráci
      - Jak ho rozpoznat?
      - Jak tomu můžeme zabránit?
      - Jak si přenastavit?
    - Zádře se všeho negativního konání vůči sobě i druhým.
  - 5 - Podstata meditace
    - Co je meditace?
    - Kdo meditovat?
    - Jakou zaujmout polohu u meditace?
    - Postup jak správně meditovat.
    - Co nás může u meditace rušit?
    - Jak dýchat u meditace?
    - Meditace s hudbou nebo bez hudby
    - Mozkové frekvence.
  - 6 - Nutné cíle
    - Každodenní nutná práce.
    - Prozřetelností nových schopností.
    - Vylepšování učebního procesu.
    - Síla vůle dokáže měnit hmotný svět.
    - Tajemná schopnost uvnitř nás.
    - Neustále se posouvejte.
    - Vzdělávejte se.
  - 7 - Přítomná uvědomění
    - Já řídím svou mysl
      - Stažte se strážci vlastní mysli.
      - Meditujte.
      - Uvědomte si přítomný okamžik.
      - Naučte se zklidnit vaši mysl.
  - 8 - Umění koncentrace
    - Soustředěná mysl na jednu věc.
    - Udržení pozornosti.
    - Naučit se koncentrovat.
- MODUL 2 — 4 kroky myšlenkového DETOXu
  - Znovuzrození
    - Vytvoření nového mentálního prostoru, který umožňuje odpoutat se od všeho starého a přijmout vše nové. Umožnit nový způsob pohledu a myšlení na novou podobu života, nové nastavení mysli a jejich propojení
      - A4
      - 7 klíčů
        - Klíč 1 — Mocný dech — PDF — popis, pracovní list
        - Klíč 2 — Mocná voda.
        - Klíč 3 — Zdravé a čerstvé jídlo.
        - Klíč 4 — Vědomý pohyb.
        - Klíč 5 — Dobrý spánek.
        - Klíč 6 — Smích.
        - Klíč 7 — Nastavení mysli.
  - Očista Těla
    - Očista na "hrubé úrovni" fyzického těla. Naše tělo je náš dopravní prostředek Životem. Musíme o něj pečovat jako o skutečné vozidlo se vším všudy.
      - PDF
  - Očista Mysli
    - Očista na "jemné úrovni" mysli. Ačkoliv se považuje myšlení za nehmotné, projevuje se všude kolem nás ve hmotné realitě.
      - PDF
  - Regenerace
    - Přijetí "nového nastavení mysli" a jeho udržení, obnovení, opakované obnovování, a kontinuita v čase. Příprava na nový cyklus znovu-zrození a tím pádem začátek všeho nového, nikoly nekončícího cyklu.
      - PDF
- MODUL 3 — 3 tajemství Celistvosti
  - *...je to, co je skutečně odpovědí v dnešní době?*
  - Odpouštění
    - 10 forem Odpouštění
      - 1 odpusť sám sobě.
      - 2 odpusť svojí mamince.
      - 3 odpusť svému tatínkovi.
      - 4 odpusť své rodině.
      - 5 odpusť svému partnerovi.
      - 6 odpusť své škole.
      - 7 odpusť své práci.
      - 8 odpusť svým kamarádům.
      - 9 odpusť sám sobě všechny chyby jako proces učení
      - 10 odpusť sobě i všem co se událo v minulosti
    - Odpouštění je zároveň
      - brzda, která drží kormidlo života pevně zastavená na místě
      - možnost odbrzdění kormidla života.
    - Dokud sobě a všem ostatním neodpustíme, nemůžeme se "hnout" z místa, protože nás "to vše neodpuštěné" drží na místě, nedovolí nám se rozeběhnout nebo uvést věci do pohybu, dokud v sobě máme ještě cokoliv co zbývá odpustit
    - Odpuste si bezmoc a uvolněte se nás "drží". Naše se ve své síle
  - Skromnost
    - *...je to, co pojmu k mému dělání přijmout všemu kolem*
    - 12 forem Skromnosti
      - 1 - buď skromný a přijmi sám sebe takový jaký jsi se vším pozitivním i negativním - přijmi svou celistvou hvězdu
      - 2 - buď skromný a přijmi své rodiče takové jací jsou
      - 3 - buď skromný a přijmi své příbuzné jací jsou
      - 4 - buď skromný a přijmi učení mistra
      - 5 - buď skromný a přijmi co ses naučil svým vzděláním
      - 6 - buď skromný a přijmi co ses naučil zkušenostmi
      - 7 - buď skromný a přijmi, že nejsi nejdůležitější tvůrce na světě
      - 8 - buď skromný a přijmi, že nejsi nejlepší na světě
      - 9 - buď skromný a přijmi, že nejsi vyvolený
      - 10 - buď skromný a přijmi, že nejsi křičícím k celému Vesmíru
      - 11 - buď skromný a přijmi, že nejsi spasitel a že nejsi všemocnost
      - 12 - buď skromný a přijmi, že nejsi Bůh
    - Skromnost je "pichlavé kolo", které nechceme objevit, protože každá forma dotesku s kolem bolí
    - Máme strach dát aby na nás zbylo dost
  - *...je to, kde projevíme pokoru a máte zde úrovňové hybatele*
  - Pokora
    - 1 forma Pokory
      - **Všem a všemu jsem odpustil, pokorný a celistvý, kompletní a v harmonii** na všechny strany a všechny směry a díky tomu se stávám mocným bodem, středem, kolem kterého se vše vnější otáčí a uvádí se do pohybu
    - Pokora je základní hybatel všeho.
    - Pokora je CENTRUM, STŘED, NÁBOJ KOLA všeho pohybu
    - Pokora umožňuje pohyb a uvádí věci do pohybu
    - Pokora znamená i uznat, že my nejsme středem Vesmíru, ale samotná Pokora jím je
    - Jeden bod, který hýbe vším. Protože díky pokoře dokážeme vše přijmout a stát se tak středem, kolem kterého vzniká pohyb.
  - Jediné v celistvosti je dynamika pohybu
  - Jediné v celistvosti je schopnost dynamicky uvést věci do pohybu
  - Jediné v celistvosti je obsažen hybatel, který uvádí události do pohybu
  - Dokud kolo nemá střed, nemá se kolem čeho otáčet
- PRACOVNÍ LISTY
  - MODUL 1
    - 1 - Jaký je můj pohled na Svět?
    - 2 - Jaký je můj záměr?
    - 3 - Co za slova používám ve své mluvě?
    - 4 - Co dělám za správné činy?
    - 5 - Jak správně meditovat?
    - 6 - Jaké vynakládám úsilí?
    - 7 - Jak mám nastavenou přítomnou mysl a uvědomění?
    - 8 - Jak udržuji správnou koncentraci?
  - MODUL 2
    - 1 - Pro co chci vytvořit nový prostor ve svém životě?
    - 2 - Jak potřebuji očistit moje tělo?
    - 3 - Oč čeho potřebuji očistit mou mysl?
    - 4 - Na co si "nastavím" svou mysl? Co budu ve svém životě regenerovat a obnovovat? Kdy začne další cyklus počínaje znovuzrozením?
  - MODUL 3
    - 1 - Odpouštění - Jsem tak odvážný. Je dokáže vším všechno odpustit?
    - 2 - Skromnost - Jak v sobě najdu sílu projevit skromnost?
    - 3 - Jak v sobě najdu pokoru, která všechno uvede do pohybu?
- Facebook skupina
  - Průběžná komunikace mezi členy kurzu
  - Informace a odpovědi ze strany Aničky a podpory
- 12 Meditací
  - Znovuzrození
    - Dlouhá.
    - Krátká.
  - Očista těla
    - Dlouhá.
    - Krátká.
  - Očista mysli
    - Dlouhá.
    - Krátká.
  - Regenerace
    - Dlouhá.
    - Krátká.
  - Jak na strach.
  - Síla záměru
  - Tajemství celistvosti.
  - Přítomná uvědomění.
- BONUSY
  - Jak si správně vizualizovat.
  - 5 základních hadin vědomí.
  - Reakční nahrávka "Klid v mysli".
  - Co jsou Elixíry od Aničky?
  - Základní pravidla životosprávy
    - 6 základních pravidel životosprávy.
  - AFIRMACE
    - Afirmace dne pro ženy.
    - Afirmace dne pro muže.
    - Afirmace pro zdraví.
    - Afirmace pro očistu mysli.
  - AFIRMACE
    - Afirmace na hubnutí.
  - Jak najít Kámen vděčnosti.
  - 7-denní jídelníček (pro modul 2, 2. krok Myšlenkového DETOXu.
  - Očista těla
  - Volba pohledu na svět.
  - Správný záměr - pozitivní formulace.