

INDICE

INTRODUZIONE.....	6
PRIMA DI COMINCIARE	12
Il Mantra Iniziale	
Gestire se stessi	
Concludere un esercizio	
22 MEDITAZIONI PER IDENTIFICARE E LASCIARE ANDARE LE PROPRIE PAURE	
1. Lasciare andare la paura del vuoto interiore	16
2. Valutare le proprie fantasie per liberarsi della paura	20
3. Eliminare le preoccupazioni profonde e i pensieri indesiderati	22
4. Lasciare andare la paura del sé ed essere se stessi	24
5. Vincere la paura del domani	28
6. Eliminare le paure interiori	34
7. Valutare l'essenza della propria identità e della propria realtà	38
8. Conoscere il Sé interiore e sviluppare la resilienza emotiva	42
9. Essere nel flusso del momento presente	44
10. Affrontare le proprie dualità e l'autodistruzione	48
11. Conoscere la propria Anima	52
12. Vincere il proprio aspetto animale e affrontare le sfide del domani	56
13. Regolazione dell'ipofisi per sviluppare la capacità di essere felici	58
14. Sviluppare la propria capacità dell'Infinito	64
15. Meditazione "in trance" per affinare la mente	68
16. Benedizione del Sé per realizzare se stessi come esseri umani	72
17. Sviluppare la capacità di essere infiniti	76
18. Coltivare la pace interiore	80
19. Sviluppare la propria presenza attraverso la forza della propria Anima	82
20. Autoipnosi per fare esperienza di Pratyahara	84
21. Riequilibrio del corpo per eliminare la tensione e lo stress	86
22. Aprirsi all'ignoto e conoscere attraverso l'intuizione	90