

# 100% בחירה

האמת על יצירת המציאות האישית

## תוכן העניינים

### ראשית דבר

9	חמשת כוחות הפלא .....
12	הקדמה .....
12	תמונת מצב .....
13	לשנות את המציאות .....

### חלק ראשון - מי יוצר את המציאות שלך?

#### פרק 1 - הורים וילדים - הסאגה של הכאב האנושי

18	"אני לא מספיק טוב" .....
20	כיצד עלולה משפחתכם ליצור את הכאב הגדול ביותר שלכם .....
27	מחירות לעבדות - הורות בעידן המודרני .....
29	מנגנוני הגנה הרסניים .....
33	לשבור את מעגל הכאב .....

#### פרק 2 - תרבות של פחד וחוסר שליטה

41	שלטון הפחד .....
44	ההונאה של חוסר השליטה .....

#### פרק 3 - מי מנהל את ההצגה של חיידך?

52	פגיעות חסרת פרופורציה .....
54	כאב רגשי משתולל .....
55	הניסיון הנואש להימלט מתחושת חוסר הערך .....

## חלק שני - התעוררות

### פרק 4 - להתעורר מהחלום הרע

60	מהי התעוררות? .....
61	האם אתם מתחילים להתעורר? .....
62	שלושת אבני היסוד של חיים ערים .....
65	שינוי מהותי ופשוט .....

### פרק 5 - חושנית, מרגשת ובלתי נתפשת: ההווה

67	הכשל החשיבתי של התרבות המודרנית .....
73	כרטיס הכניסה לחיים החדשים שלכם: הכירו את הנוכחות .....
78	מדיטציה לא תעזור אם לא תבינו את זה .....
81	פתרון בעיות באמצעות הנוכחות .....
85	מקהות חושים לחיים מספקים ומלאים .....
86	האושר שבנוכחות .....

## חלק שלישי - מודעות, אחריות ובחירה

### פרק 6 - רגשות - המפתח לתוצאות

89	מדוע הרגשות שלכם מאמללים אתכם וכיצד ניתן להשתחרר מזה .....
99	הכרה ברגש - המזור לכאב האנושי .....
105	האם הכעס שלכם נורמלי? .....
112	כיצד תוכלו לשלוט ברגשותיכם? .....
121	הסוויץ' הפנימי - כפתור הקסם שיעזור לכם לוותר על השליליות .....
122	מלחמת החורמה של השליליות .....
123	לעשות אהבה עם עצמך .....
123	מפחד לאהבה .....
128	אהבה .....
131	אנרגיה אחת - כיצד הכול קשור להכול .....
134	הרגש כמורה נבוכים .....

### פרק 7 - אחריות על היצירה

137	אחריות אישית מלאה - להחזיר את השליטה לידיים .....
142	השפעת האנרגיה שבתוכנו על מציאות חיינו .....
149	מה באמת אתם רוצים? .....
158	בחירה מודעת וקבלת החלטות שפויה .....
162	לגיטימציה עצמית - הדרך לקבל ולאהוב את עצמך .....
169	העולם כראי ענק שמשקף את מה שבתוכנו .....
175	כיצד הניסיון לשלוט באנשים ובנסיבות הופך אתכם לאסירים .....
180	ללא רבב .....

## חלק רביעי - יצירה והגשמה

### פרק 8 - שינוי מבחוץ פנימה

184	הכנת הקרקע לשינוי .....
185	למה מגיבים אלי ככה? .....
187	כיצד מילים יוצרות מציאות .....
197	אילוף הסביבה: הדרך הפשוטה לקבל את היחס שאתם רוצים .....
202	כלים תומכים בתהליך השינוי .....

### פרק 9 - הגשמת אירועים במציאות הפיזית

204	להתכונן להצלחה .....
215	יצירה והגשמה .....

### אחרית דבר

223	האמיתות שעוברות לאורך הספר .....
224	זה הכול בחירה .....
225	הצצה אל העתיד .....
226	מילות סיום .....
227	המדריך לנוכחות ברגע ההווה .....
236	הערות .....