

Obsah

ÚVOD – JAK NA TO?.....	5
Máš černé myšlenky?	5
Stáváš se tím, co si myslíš	6
Myšlenky napadené vášněmi.....	7
Jsi přece víc než tvé vášně.....	8
„To jsem já, nebojte se!“ (Jan 6,20).....	9
1. KAPITOLA – NEGATIVNÍ A POZITIVNÍ MYŠLENKY: BITEVNÍ POLE.....	13
Upřesnění	13
Jak bojovat proti myšlenkám týkajícím se našeho duševního stavu ...	14
Jak bojovat proti špatným a zhoubným myšlenkám	21
„Úzkostné“ myšlenky	30
Boj: strážení srdce.....	33
Praktické rady podle učení Otců.....	40
2. KAPITOLA – JEŽÍŠOVA MODLITBA, NEUSTÁLÁ MODLITBA	53
Modlit se bez přestání	53
Jak vykonávat Ježíšovu modlitbu.....	57
Zahnat špatné myšlenky Ježíšovou modlitbou	64
3. KAPITOLA – ROZJÍMÁNÍ SLOVA JAKO TERAPIE.....	67
„Zamilované“ čtení slova.....	67
„Léčivé“ slovo	70
4. KAPITOLA – CHVÁLA, NEZBYTNÝ VITAMIN	73
Objevit srdce plné chvály	73
Co znamená chválit?	75
Chvála terapií?	78
Jak se naučit chvále?.....	79
5. KAPITOLA – DISPENZÁŘ NEPOSKVRNĚNÉHO SRDCE MARIINA.....	85
Vášně a myšlenky Mariiny	85
Vezmi k sobě Marii, ona se postará o tvé myšlenky	91
Magnificat pozitivních myšlenek	96
Modlitba růžence, neustálá modlitba	98
ZÁVĚR – CO SI VYBRAT?.....	107