

Előszó.....	5
A Jelenlét és az Én jellege	6
Kartonsziclák állják az utadat	10
A Megengedés a kulcs	12
Jelenlét tudatosítása – gyakorlat	14
A létezés végtelenül könnyű	16
Ki vagy Te a történeteid nélkül?	18
A Jelen a Hatalompontod	20
A kaméleon – avagy a félreteremtés művészete	21
A Megfigyelő tudatosítása.....	22
Történeted mintáinak tudatosítása	23
Szubjektív valóságod természete	25
Kérdőjelezd meg a tényeket	26
Történeteszöveg gyakorlása	28
Néhány fontos szó a szubjektív valóságról	29
Szenvedés-e az élet?	31
A tudatosság fókuszának mágneses ereje.....	32
Hogyan működik a Teremtés folyamata?.....	34
Magas rezgés, alacsony rezgés	37
A tágabb valóság nézőpontja	39
Befolyással vagy a könyvedben leírtakra?	42
Kérdés az Egóról és a Felébredésről	43
A Hatalom	46
Te teremtetted a saját valóságodat	47
A Vonzás Törvénye.....	49
Rezgésszinted gyors növelése	53
A Vonzás Törvénye és a Jelenlét.....	55
A hála gyakorlása	56
A Vonzás Törvénye és a könnyedség fontossága.....	58
Játszd el a vágyad beteljesültségét!.....	60
Az nem a Te valóságod.....	62

A tudatosság-mozdulat.....	65
A régi rezgés visszacsapása	66
A megnyilvánult valóság természete.....	68
Milyen a Felébredettség?.....	72
A szegénység vagy a gazdagság visz el a Felébredéshez?.....	74
A vágymentességről.....	76
A Mesterek követése segíti a Felébredésemet?.....	78
A Felébredett embernek mindig magas a rezgése?	79
Az áramlás a természetes állapotod.....	80
Mi a helyzet a karmával?	81
Negatív kommentek.....	83
Megőrzült a világ.....	85
Miként befolyásolja a múltam a valóságomat?	87
De a múlt tényleg létezik.....	89
Az akarás és engedés tánca.....	92
A konfliktusok természete.....	93
Búcsú.....	96
Fogalmak tisztázása	98