

# Kazalo

Mnenje o knjigi.....	3
Beseda avtorice .....	7
Zahvala .....	9

## 1. del: Uvod

Postavila sem sebe na prvo mesto .....	15
Umetnost je bivati hkrati v sebi in zunaj sebe .....	20
V težkih trenutkih se zmeraj vrnem domov .....	23
V odnosih najdem sebe .....	25

## 2. del: Moja zgodba

Moja zgodba in pot do »moje« biti .....	28
Naravno je biti, kar sem .....	36
Ta trenutek je vse, kar imam .....	40
Energija sledi pozornosti .....	42
Sinhroni dogodki .....	46
Lažje je NE MISLITI, kakor misli nadzirati .....	48
Koliko ljubezni lahko delim z drugimi? .....	51
Povezani smo v nevidno mrežo .....	53
Kako si nekaj vtisnem v spomin? .....	56
Kako, ne koliko .....	61
Nič je vse .....	63
Ves čas na dopustu .....	67
Moje čisto prvo srečanje s seboj 2014 .....	71
Naše potrebe so pomembne .....	74
Struktura življenja in moj odmik .....	77
Filtri, skozi katere gledamo življenje .....	87
Kako uresničim željo? .....	91
Nasilju je treba reči ne .....	94

Zakaj kompliciramo? .....	98
Iskrenost .....	100
Trpljenje .....	103
Premalo se cenim .....	106
Zdrav ego .....	109

### **3. del: Kako sem to naredila?**

Kaj sem se odučila, da sem lahko sebe postavila na prvo mesto? .....	111
12 napačnih prepričanj:	
1. Imeti rad sebe je sebično. ....	112
2. Dobro je, da pomagaš, da narediš to, kar hočejo drugi. ....	113
3. Vredna sem toliko, kolikor me imajo drugi radi in kolikor uspehov imam. ....	116
4. Ni dobro kazati čustev. ....	118
5. Nenehno je treba razmišljati. ....	120
6. Če sem drugačna, je z menoj nekaj hudo narobe. ....	122
7. Če sem pozitivna, se lahko izognem neprijetnim izkušnjam. ....	123
8. Bolje je nič narediti, kot da bom česa kriva. ....	126
9. Naivno se je zanašati na šesti čut. ....	128
10. Ali res karkoli »moram«? .....	129
11. Druga oseba, partner ali materialna dobrina me bo izpolnila. ....	130
12. Kar reče avtoriteta, je resnica. ....	131
Samospoštovanje .....	134
Sama sebi .....	137
Zavedam se, da sem zavest .....	140
Bolečina ni to, kar sem .....	142
Ven prideš tako, da greš v tistem trenutku skozi .....	146
Zmaji se hranijo z bolečino .....	147
Ne hranim čustvene bolečine .....	148
Razlika med delati in biti .....	149
Dvojnost nas ODDVOJI od enosti .....	150
Skozi biti opazujem um .....	153

Sinička na okenski polici .....	156
Telo je most med obliko in brezobličnim .....	158
Zadrževanje trenutka .....	161
Ko druge pustim čakati .....	164
Živim od znotraj navzven, ne od zunaj navznoter .....	166

#### **4. del: Samoprepoznanje**

Nesmisel .....	169
Kako živeti iz BITI? .....	174
Delim, kar je potrebno deliti .....	176
NOVA JAZ, ker mi stare vloge več ne služijo .....	177
Ponovno sem vprašala za poslanstvo .....	179
Gradim most do ljudi .....	180
Veronika Deseniška .....	182
Kako nastane kreacija? .....	188
Ničesar, kar bi te močnejše poškodovalo, ne moreš več ustvariti .....	193
Srečanje z dušo .....	195
Od drugih ničesar ne zahtevam .....	199
Kakor znotraj, tako zunaj .....	201
Kako videti sebe v svoji najboljši verziji? .....	202
Misli in besede imajo veliko moč, zato jih uporabljam zavestno .....	204
Um me začne ubogati .....	207
Obilje je moje naravno stanje .....	210
Biti ljubezen .....	211