

Cuprins

De ce update mental, emoțional și spiritual?	9
1. Cine ești?.....	19
2. Atitudinea: iadul sau raiul tău.....	35
3. Cum îți schimbi gândirea	60
4. Relații toxice versus relații armonioase	87
5. Oboseală versus odihnă	118
6. Ce este ego și cum ne influențează viața de zi cu zi	137
7. Ce este trezirea spirituală	143
8. Nu-ți gestiona timpul, gestionează-ți energia zilnică ...	146
9. De ce este important să-ți crești nivelul conștiinței	170
10. Traumele transgeneraționale și emoțiile negative captive. Cum le poți vindeca	186
11. Relația ta cu banii.....	214
12. Valorile personale: GPS-ul vieții armonioase.....	225
<i>Note</i>	238