Hitta i ljudboken ”Teorin om det Andra Sinnet”

För att du lätt ska kunna hitta olika kapitel och övningar när du vill lyssna på dem igen har jag gjort en lista över dem här, med hänvisningar till var i ljudboken du finner dem. Visualiseringarna, meditationerna och andningsövningarna finns också som separata ljudfiler på webbsidan under fliken ”Material och ljudfiler”, se nummer i listan.
Skriv ut det här bladet och använd det för dina egna anteckningar.

Kapitel och övningar	**Var du finner dem i ljudboken (ungefärlig tidkod)**	**Ljudfil på webb-sidan**	**Dina anteckningar**
Inledning	1:33		
Del 1 Få vägledning från ditt Andra Sinne	15:02		
Kapitel 1 Min egen väg	16:10		
Kapitel 2 Det Andra Sinnet	25:00		
Kapitel 3 Upplev ditt Andra Sinne	45:40		
Visualisering: Upplev och vila i ditt Andra Sinne	48:35	1	
Kapitel 4 Bli medveten på en högre nivå	59:15		
Visualisering: Få kontakt och kommunicera med ditt Andra Sinne	1:09:57	2	
Kapitel 5 Vardagsjaget är aldrig nöjt	1:15:17		
Kapitel 6 Vardagsjaget och det Andra Sinnet har olika värderingar	1:30:17		
Gör en tacksamhetslista	1:39:23		
Kapitel 7 Sök på rätt ställe	1:41:04		
Kapitel 8 Så kan ditt Andra Sinne nå dig	1:50:16		
Intuitiv insikt	1:51:15		
Tecken	1:57:24		
Synkronicitet	2:04:07		
Drömmar	2:09:35		
Hypnagoga ord och bilder	2:23:41		
Kapitel 9 Ta kontakt med ditt Andra Sinne	2:28:32		

Andas dig in i ditt Andra Sinne	02:33:28		
Andningsövning 1: Bli lugn	2:34:00	3	
Andningsövning 2: Känn dig som ett med allt	2:35:50	4	
Andningsövning 3: Växla till ditt Andra Sinne	2:37:17	5	
Visualisering	2:41:08		
Visualisering: Berget	2:46:09	6	
Meditation	2:53:20		
Enkel andningsmeditation	3:08:15	7	
Mindfulness	3:13:10		
Mindfulness: Sjö-meditation	3:18:53	8	
Loving-kindness	3:23:41		
Loving-kindness-meditation	3:28:39	9	
Meditera över andliga texter	3.31:51		
Bön	3:38:57		
Privat retreat	3:48:14		
Andra metoder för att nå ditt Andra Sinne	3:49:30		
Kapitel 10 Ställ frågor till ditt Andra Sinne	3:50:58		
Gör så här för att ställa en fråga till ditt Andra Sinne	3:55:05		
Kapitel 11 Förstå syftet med ditt liv	4:11:14		
Finn ditt livs syfte	4:20:33		
Kapitel 12 Befria dig från ilska genom förlåtelse	4:21:44		
Att förlåta en annan person	4:45:54	10	
Kapitel 13 Självförlåtelse är viktigast av allt	4:55:55		
Be om förlåtelse	5:05:27		
Självförlåtelse	5:17:40	11	
Skapa Må-Bra-Tankar	5:26:51		
Del 2 Förändra med hjälp av ditt Andra Sinne	5:28:11		
Kapitel 14 Du kan påverka din kropp med dina tankar	5:28:46		
Kapitel 15 Förändra, skapa och förverkliga dina drömmar	5:56:48		

Försätt dig i ett ”underbart sinnestillstånd”	6:11:30	12	
Formulera en intention	6:16:05		
Skapa genom mental upprepning	6:21:27		
Kapitel 16 Hjälp andra genom intention	6:51:07		
Förbered dig för att göra en intention för en annan person	6:56:11		
Intention för att hjälpa en annan person	6:59:35		
Gruppintention	7:07:35		
Låt oss göra en intention tillsammans varje söndag	7:17:30		
Del 3 Djupa, oväntade kontakter med det Andra Sinnet	7:18:28		
Kapitel 17 Höjdpunktsupplevelser	7:19:08		
Kapitel 18 Nära-döden-upplevelser	7:30:27		
Kapitel 19 Utanför-kroppen-upplevelser	8:05:45		
Kapitel 20 Efter-döden-kontakter	8:09:55		
Dödsbäddsvisioner	8:20:38		
Kapitel 21 Barn som minns ett tidigare liv	8:24:10		
Del 4 Ditt liv med det Andra Sinnet	8:39:23		
Kapitel 22 Gör upp planer för att fortsätta må bra	8:40:03		
Din Första-Hjälpen-Plan	8:46:35		
Din Må-Bra-Plan	8:48:42		
Din Problemlösnings-Plan	8:49:48		
Din Plan för Sinnesfrid och Vila	8:50:36		
Kapitel 23 Att leva i ditt Andra Sinne	8:52:00		
Kapitel 24 Dela din historia	9:15:35		
Fem frågor för framtiden	9:16:46		