

ÚVOD – DÍTĚ V NAŠEM NITRU	7
<b>ČÁST PRVNÍ – UČENÍ O LÉČBĚ A UZDRAVENÍ</b>	
1. Energie uvědomění	15
2. Jsme našimi předky i našimi dětmi	23
3. Prvotní strach, prvotní touha	33
4. Jak dýchat, chodit a nechat věci plavat	39
5. Transformace utrpení	53
6. Uzdravení vnitřního dítěte	67
7. Usmíření	77
8. Jak se stát bódhisattvou	103
<b>ČÁST DRUHÁ – PŘÍBĚHY O LÉČBĚ A UZDRAVENÍ</b>	
Dětský pohled – Lillian Alnev	117
Jak mohu pomoci? – Joanne Friday	121
Skutečné já – Glen Schneider	125
Praxe s přítelem – Elmar Vogt	129
<b>ČÁST TŘETÍ – METODY UZDRAVENÍ</b>	
Odstranění objektu	135
Šestnáct dechových cvičení	137
Dopis od vnitřního dítěte	153
Patero dotyků země	155
Mírová smlouva	159
Nový začátek	161
Emocionální uvolnění a tělesný pohyb	165