

Obsah

Předmluva	13
Poděkování	15
Úvod	17
O skladbě této knihy	25

PRVNÍ ČÁST

Co, proč a jak o rekapitulaci	27
-------------------------------	----

1

PŘÍPRAVA A PRVNÍ PŘÍSTUP K REKAPITULACI	29
---	----

Popis	29
-------	----

Kořeny rekapitulace	30
---------------------	----

Rozvíjení technik rekapitulace	31
--------------------------------	----

AVP: <i>El Arte de Vivir a Proposito</i>	33
--	----

2

CO JE REKAPITULACE	34
--------------------	----

Definice	34
----------	----

Energetické tělo	35
------------------	----

Přirozený samoléčebný proces	36
Ego versus energetické tělo	37
Naše dualistická podstata	38
Normální paměť a tělesná paměť	40
Náš mýtus o původu	40
Černé díry v energetickém těle	44
Také bojovníci mají děti	44
Příroda jako učitel	45
Poslední rekapitulace	47
Spontánní rekapitulace	48
Spojení s psychoanalýzou?	49
3	
CO MŮŽEME ZÍSKAT REKAPITULACÍ?	52
Obnovování energie	52
Odstraňování cizí energie	54
Osvobozování od energetických pout	54
Zbavování se slibů	55
Rozloučení	61
4	
JAK FUNGUJE PROCES REKAPITULACE	64
Energetická úplnost	65
Antienergetická výměna	67
Energetické poškození	68
Změna v chování	69
Současné poškození	70
Odpovědnost	72

Rozhodnutí o změně	76
Osvobozené skutky	83
5	
KDO BY SE MĚL ZABÝVAT REKAPITULACÍ?	86
Doporučení a upozornění pro zvláštní případy	86
Děti	88
Dospívající	88
Zdravé „tonaly“	89
Osoby s mentálními poruchami	90
Uživatelé drog	91
Sonin příběh	93

DRUHÁ ČÁST

Techniky: Jak provádět rekapitulaci 97

6

TECHNIKA REKAPITULACE AVP O DESETI KROCÍCH	99
--	----

7

1. KROK: SEZNAM	107
-----------------	-----

Pořizování seznamu	111
--------------------	-----

Význam seznamu	118
----------------	-----

Cvičení se seznamem	119
---------------------	-----

Rady a pokyny	120
---------------	-----

8

2. KROK: REKAPITULAČNÍ BOX	122
----------------------------	-----

A co strach?	123
--------------	-----

Proces přípravy boxu	124
----------------------	-----

Jak používat box	127
Rady a pokyny	128
9	
3. KROK AŽ 8. KROK: PRÁCE V BOXU	130
3. krok: Zahájení dýchání	132
4. krok: Zhlédnutí události	132
5. krok: Opětné prožití události	133
6. krok: Energetická obnova	136
7. krok: Rozhodování	139
8. krok: Snění o „nekonání“	140
10	
9. A 10. KROK: ŽÍT CÍLEVĚDOMĚ	143
9. krok: „Nekonání“ vycházející z rekapitulace	143
10. krok: Kontinuita	146
11	
DOPLŇKOVÉ POSTUPY	148
Přípravná cvičení	148
Pravidelné tělesné cvičení	149
Rituály s fotografiemi	149
Cvičení s ohněm	150
Rituál spalování boxu	151
Činnosti k uvedení rekapitulačních účinků do rovnováhy	153
Rekapitulační techniky pro jednotlivé události	156
Techniky dýchání	158

NAVRHOVÁNÍ OSOBNÍHO PROGRAMU REKAPITULACE	163
Místo a čas	163
Načasování rekapitulačních sezení	164
Uspořádání seznamu	167
Závěrečné rady a pokyny	170
Moje poslední poznámka	181
DODATEK A	182
Tabulka příkladů	
DODATEK B	188
Příležitosti ke společnému růstu	
Workshopy AVP	
O zdrojích této knihy	191
O autorovi	194