

Obsah první části - Opravdové příběhy

Úvod	8
Poprvé v regresi <i>jaké to je - na vlastní kůži</i>	10
Služebník Draculy <i>autentický přepis regrese</i>	12
Ve službách templářského velmistra <i>se všemi historickými drby a tajemstvími vypráví Milly</i>	18
V jeskyni <i>Indiánka a nešťastně zamilovaným Libanonec Odém + Odém podruhé</i>	32
Může za to maso <i>život řeckého stavitele vodovodů, pařížského zloděje a vzteklé selky</i>	39
Pomsta, která nechutnala ani jako studená <i>na vlastní kůži</i>	43
Byla Marií Stuartovnou <i>rozhovor se Štěpánkou</i>	48
Unesená princezna <i>ani trochu romantický příběh o princezně, krutosti a jejím zachránci</i>	54
Mrzák, rybář a duše <i>o tom, co se stane člověku, který se protíví přírodním zákonům</i>	56
Příběh o zrození <i>Jiří vypráví o tom, jak si prožil svůj vlastní porod</i>	60
Příběhy dušičkové <i>přidružené duše odchází - autentický záznam regrese, vyprávění Eriky a Luboše a dalších příběhů</i>	62
Příběh o zániku Atlantidy <i>vypráví Milly</i>	94
Potlučený medvěd <i>ani zvířata to nemají s lidmi lehké</i>	99
Samotářem z hořkosti <i>vypráví pan Králíček</i>	102
Šílený horník, pracovitá služka a pohodlná princezna <i>záznam regrese</i>	104
Žít jako šaman <i>vypráví Štěpán</i>	109
Dobrý život smutné nevěsty <i>osud Řekyně Zely tak, jak ho napsala jedna z účastnic Millina semináře</i>	114

Obsah druhé části - Zábavná teorie

- 1. Kapitola - Stopy v písku času 122**
Proč právě hlubinná regresní terapie, její původ a vznik, co lze získat návratem do minulosti, karma, čakry, možnosti vlastního rozvoje.
- 2. Kapitola - Cesta hledání 127**
Všichni jsme nebyli jen slavnými osobnostmi, do kterého života a proč se při regresi dostaneme, co se děje po sezení, regrese není barevný historický film, při kterém se spí, jaké jsou vjemy při regresi, sny jsou také vstupem do regrese.
- 3. Kapitola - Vzpomínky na minulost 131**
Byly nebo nebyly minulé životy, vše nové vyvolává strach, jak se projevuje charakter bývalé osobnosti při regresi, zranění vystávající na těle, co se děje po ukončení regrese, jak se liší vzpomínky a skutečnost, vědomí a hmota, věda a vědomí, všichni jen stejně lžou?, co se děje s člověkem při regresi, jak vzniká psychický blok.
- 4. Kapitola - Jsme nebo nejsme sobě ostrovem 136**
Vztahy, svazky a jejich selhání, jak lze spotřebovat emoce, co to je spřízněná duše, kolik životů je třeba prožít, kde vzniká vědomý život.
- 5. Kapitola - Pouta strachu 145**
Co a jak se z minulosti projeví v současnosti - fobie (spánek, váha, pitný režim, bolesti částí těla, barvy), společné reinkarnace, různé partnerské role, kořeny silných a slabých stránek osobnosti, podle čeho poznáme, že člověk nežije jen jednou, co pomůže regrese vyřešit a co po ní dokážeme a pochopíme, komu regrese nepomůže.
- 6. Kapitola - Stíny pochybností. 148**
Seďm nejběžnějších faktorů vytvářejících emocionální stresy.
- 7. Kapitola - Duše uzdravuje 150**
Co to je duše, spojení s duší, jak se pozná „bezduchý člověk“, kdy má plod v těle matky své „já“, dvě duše v jednom člověku nebo naopak, povaha duše a její jedinečnost.

