

Obsah



	Poděkování	9
ÚVOD	Můžeme (a musíme!) se uzdravit	11
KAPITOLA PRVNÍ	Jak se na nás trauma lepí – mechanismus PTSD	19
KAPITOLA DRUHÁ	Objevování dějin bilaterálních terapií	26
KAPITOLA TŘETÍ	Proč je bilateralita tak důležitá	44
KAPITOLA ČTVRTÁ	NLP a moderní historie bilaterálních terapií	56
KAPITOLA PÁTÁ	Popis techniky Walking Your Blues Away	69
KAPITOLA ŠESTÁ	Jak provádět techniku Walking Your Blues Away	78

KAPITOLA SEDMÁ	Léčivá ztráta paměti	85
KAPITOLA OSMÁ	Terapie Walking Your Blues Away s trenérem nebo terapeutem	90
KAPITOLA DEVÁTÁ	Chůze jako tvůrčí činnost podporující řešení problémů	97
KAPITOLA DESÁTÁ	Chůze jako prostředek k vytvoření motivačního stavu	101
KAPITOLA JEDENÁCTÁ	Chůze jako prostředek pro zlepšení tělesného zdraví	105
DOSLOV	Sdílejte všechno s ostatními (nejlepší věci v životě jsou zadarmo)	111