

OBSAH

<i>Předmluva</i>	9
<i>Úvod</i>	13
Kapitola 1: Věda o bolesti.....	19
Kapitola 2: Výrazná a rychlá úleva od bolesti	37
Kapitola 3: Jak se zbavit chronického stresu a tenze.....	57
Kapitola 4: Jak se vyrovnat s emočními a tělesnými dopady událostí.....	81
Kapitola 5: Poklepávání na diagnózu	95
Kapitola 6: Jak vyjádřit a uvolnit emoce.....	115
Kapitola 7: Odbourávání emočních reziduí z dětství	135
Kapitola 8: Jak se zbavit rezistence vůči změně – když se my sami stáváme svou bolestí.....	159
Kapitola 9: Jak si vytvořit nový vztah k sobě, svému tělu a svému životu	181
Kapitola 10: Vytvořte si vizi zdravé a bohaté budoucnosti bez bolesti.....	199
<i>Dodatek: Příběh o tom, jak vznikla The Tapping Solution Foundation (Nadace pro poklepávání)</i>	217
<i>Bibliografie</i>	221
<i>Doplňkové zdroje</i>	225
<i>Poděkování</i>	227
<i>O autorovi</i>	229
<i>Rejstřík</i>	231