

Obsah

Předmluva (*prof. MUDr. Eli-Erich Lasch*) ... 11

Úvod ... 16

Důkazy o skutečnosti reinkarnace ... 17

O užitku a hodnotě regresí ... 19

1/ Jak jsem se stal učitelem regresí ... 22

Helen Wambachová mě zavádí

do jednoho z mých minulých životů ... 23

Mé vlastní zkušenosti s autogenním tréninkem ... 25

Můj vývoj k reinkarnačnímu terapeutovi ... 26

2/ Vymezení a navození stavu alfa ... 28

Od objevu regrese až k její dnešní podobě ... 30

Hypnóza jako „strašidlo“ ... 31

Uvolňovací metoda countdown ... 31

O významu obou polovin mozku ... 32

Odstranění rušivých faktorů ... 33

Technika navození stavu alfa ... 34

Počítání od dvaceti do jedné ... 35

Přehled ... 37

Zapamatování čísel ... 38

Jak se projevuje stav alfa ... 39

3/ Regrese do dětství a prenatální fáze ... 40

4/ Přejít ze současného života do minulých ... 42

Zahalení světlem ... 42

Setkání s Vyšším Já ... 43

Výtahem do minulých životů ... 44

Funkce hudby při regresích ...	45
Přesné určení hledaného života ...	45
Jiné metody přechodu ...	46

5/ Prožitek minulých životů ... 48

Vnímání sebe sama ...	48
Střídání pohlaví ...	48
Jméno, místo a čas ...	49
Osobní prožitky ...	50
Retrospektiva ...	53
Zapojení Vyššího Já ...	54
Lidé ze současného okolí v minulých životech ...	55

6/ Znovuprožití smrti a života po smrti ... 57

Countdown pro překročení prahu smrti ...	57
Prožitky bezprostředně po smrti ...	58
Vstup na onen svět ...	59
Příprava na příští (dnešní) život ...	60
Vstup do matčina lůna ...	61
Prožitek vlastního narození ...	62

7/ Přejít z jednoho života do druhého ... 64

Otázka délky regresí ...	64
Počet různých životů během jedné regrese ...	64
Uložení se ke spánku ...	65
Naprogramování pozdějšího rozpomenutí ...	65
Návraty do výtahu ...	66

8/ Přivedení zpět do přítomnosti ... 67

9/ Fantazie, nebo skutečnost prožitého? ... 69

Předložené důkazy ...	69
Indicie pravosti prožitku ...	70

10/ Šest stupňů hloubky stavu alfa ... 73

- První stupeň ... 73
- Druhý stupeň ... 74
- Třetí stupeň ... 75
- Čtvrtý stupeň ... 77
- Pátý stupeň ... 79
- Šestý stupeň ... 80
- Přehled ... 84

11/ Příprava a zvýšení úspěchu regresí ... 86

- Trénink paměti ... 87
- Cvičení vizualizace ... 87
- Katathymní obrazový prožitek ... 88
- Zábrany ... 88
- Uvolnění blokád ... 89
- Vytěsnění ... 89
- První inkarnace ... 90
- Občané jiných světů ... 91

12/ Skupinové regrese ... 92

- Uvolnění ... 93
- Meditace na světlo ... 94
- Pozitivní naprogramování při putování
minulými životy ... 96
- Výběr minulých životů ... 97
- Skupinové zpravodajství ... 100

13/ Vedení skupinových regresí ... 102

- Představení se ... 103
- K organizaci seminářů ... 104
- Teoretická část semináře ... 105
- Pokyny před první regresí ... 105
- Postup při regresi ... 107
- Po regresi ... 109

14/ Skupinová regrese do tří různých životů

(Úplná regrese) ... 112

- a/ Uvedení do stavu alfa ... 112
- b/ Regrese do nynějšího dětství ... 114
- c/ Zahalení světlem ... 115
- d/ První nastoupení do výtahu ... 115
- e/ Můj nejšťastnější život ... 116
- f/ Druhý pobyt ve výtahu ... 117
- g/ Můj společensky nejvýznamnější život ... 117
- h/ Třetí pobyt ve výtahu ... 118
- i/ Můj nejchudší život ... 119
- j/ Poslední návrat do výtahu ... 119
- k/ Návrat do přítomnosti a probuzení ... 120

15/ Individuální regrese ... 121

Výhody individuální regrese ... 122

Individuální regrese jako obohacení života

a rozšíření vědomí ... 123

Výběr minulých životů ... 123

16/ Pokyny pro instruktora

individuálních regresí ... 125

Test se sepnutýma rukama ... 125

Preventivní opatření ... 126

17/ Individuální regrese do posledního života

včetně prožitku smrti a života po smrti

(Úplná regrese) ... 129

Tykání, nebo vykání ... 129

Znamení ukazovákem ... 130

a/ Zkrácená metoda uvolnění –

countdown od deseti do jedné ... 130

b/ Návrat do dětství a matčina lůno ... 132

c/ Fiktivní mezistav ... 133

- d/ Předchozí život ... 133
- e/ Prožitek smrti ... 134
- f/ Život po smrti ... 134
- g/ Příprava na příští (současný) pozemský život ... 135
- h/ Návrat do matčina lůna ... 136
- i/ Návrat do přítomnosti ... 136
- A. Prožitek vlastního zrození ... 136
- B. Návrat světelnou mlhou ... 137

18/ Autoregrese ... 138

- Výhody autoregrese ... 138
- K provedení ... 140
- Formulace záměru ... 142
- Osvobození se a celistvost jako cíl regresí ... 144

19/ Používání zvukových nosičů při autoregresích ... 146

- Vlastní nahrávka průběhu regrese ... 146

20/ Autoregrese do minulého života s osobou blízkou v současném životě (Úplná regrese) ... 149

- a/ Úvod ... 149
- b/ Countdown od pěti do jedné ... 150
- c/ Návrat do dětství a matčina lůna ... 151
- d/ Zahalení světlem ... 152
- e/ Ve výtahu ... 152
- f/ Život s „osobou X“ ... 153
- g/ Návrat do výtahu ... 154
- h/ Návrat do současnosti ... 154

Doslov ... 155

- Historický obraz budoucnosti ... 155
- Psychologie budoucnosti ... 156

Dodatek: Zprávy účastníků regresí ... 157

Můj nejduchovnější život ... 157

Můj život v poušti ... 158

Můj předchozí život a život po mé smrti ... 160

O autorovi ... 164