

# Obsah:

Úvod .....	5
1) Jak uvnitř, tak navenek.....	9
2) Vnější kulisy a přehrávání si starých příběhů .....	18
3) Hledání souvislostí v minulosti – prenatalní období a porod .....	26
4) Hledání souvislostí v minulosti – dětství, vztahy v rodině a generační zátěže....	37
5) Jak odstranit „plevel ze záhonku“ .....	53
6) Práce se stínem.....	61
7) Otisky nechtěnosti.....	70
8) Práce s emocemi a s tělem .....	79
9) Vnitřní dítě a práce se sny.....	93
10) Soucit se sebou a odpouštění .....	104
11) Předimenzované emoce a práce s přítomným okamžikem .....	117
12) Fyzické příznaky a psychosomatika .....	123
Jaké metody a průvodce si vybíráme .....	132
Hrdinové.....	139
Závěr .....	147
Komentář Pavla Plocha.....	149
Kraniosakrální biodynamika .....	151
Autopatie .....	152
TRE.....	153
Tinnitus .....	154
Hlubinná přestrukturace .....	155
Použitá literatura .....	157