

# OBSAH

Úvod .....	5
------------	---

## I. část

Složení lidské bytosti .....	9
------------------------------	---

<b>Úvod k regresní terapii</b> .....	19
--------------------------------------	----

Pozitiva toho, když si děláte regrese sami .....	22
--	----

Co naopak hrozí, když s vámi pracují druzí .....	25
--	----

Pro koho není regresní terapie vhodná .....	27
---	----

<b>Základní pojmy</b> .....	33
-----------------------------	----

<b>Co se budete muset naučit dobře zvládat, než se do regresní terapie pustíte</b> .....	43
--	----

Budete se muset naučit zklidnit a hluboce se uvolnit na delší dobu .....	43
---	----

Budete se muset naučit naladovat na vlastní hluboké pocity, které bude třeba jasně vnímat .....	45
--	----

Budete se muset naučit posouvat se v čase .....	48
---	----

Budete se muset naučit vnitřnímu pozorování a následnému vybavování .....	50
--	----

<b>Co můžete dělat dále, než se do regresní terapie pustíte</b> .....	58
---	----

## II. část

<b>Postupy regresní terapie</b> .....	75
---------------------------------------	----

Postup č. 1 .....	75
-------------------	----

Postup č. 1a .....	98
--------------------	----

Postup č. 2 . . . . .	101
Postup č. 3 . . . . .	105
Postup č. 4 . . . . .	106
<b>Další informace, které byste měli k této terapii vědět . . . . .</b>	<b>110</b>
Metody rychlých dotazů i odpovědí . . . . .	110
Opakovací technika . . . . .	115
Řetězce. . . . .	121
Dotazy i příkazy, které můžete v průběhu regrese používat . .	126
Emocionální stupnice. . . . .	137
Spouštěče . . . . .	145
<b>Další doplňkové informace k této terapii . . . . .</b>	<b>149</b>
Je třeba vidět u zpracovávání bolestných situací nějaký příběh? . .	149
Jak poznáte zážitek, který se vám skutečně stal, od situace, kterou jste jen někde viděli nebo o ní slyšeli nebo četli . . . . .	150
Co dělat, když vás procházení situacemi nebude již bavit . . . . .	151
Je možné regresi v jejím průběhu přerušit? . . . . .	152
Jak naleznete v nějaké situaci emocionální náboj nebo fyzickou bolest . . . . .	153
Je nutné vybavovat si v terapii všechny detaily? . . . . .	154
Co dělat, když se případ neposouvá . . . . .	154
Co dělat, když se případ zamotá . . . . .	156
Co dělat s nečekanými situacemi . . . . .	158
Co je chronický stav . . . . .	159
Co je exteriorizace . . . . .	160

Kdo jsou spojenci . . . . .	161
Co jsou stavy přijetí v regresní terapii . . . . .	162
Občas se stává, že se lidé cítí po regresi hůře a jejich stav se nijak nelepší . . . . .	162
Porod – porodní trauma . . . . .	164
Prenatální období . . . . .	166
Doba okolo početí . . . . .	167
Stavy bezvědomí . . . . .	168
Smrt . . . . .	170
Minulé životy . . . . .	171
Prokletí . . . . .	174
Přivtělené duše . . . . .	174
Pomocí regresní terapie můžete putovat do minulosti i budoucnosti . . . . .	176
Shrnutí nejdůležitějších bodů z předchozí části knihy . . . . .	177

### III. část

<b>Příběhy, které jsem pomocí regresní terapie odhalila . . . . .</b>	<b>180</b>
Závěr . . . . .	242

### IV. část

Citáty a moudra k zamyšlení . . . . .	243
---------------------------------------	-----

### V. část

Slovník . . . . .	249
-------------------	-----