

OBSAH

<i>Předmluva od Marka Hymana, M. D.</i>	7
<i>Úvod</i>	11
1. kapitola Převratný objev	20
2. kapitola Rychlý začátek: Poklepejte hned teď	35
3. kapitola Uvolnění depresivních stavů úzkosti a stresu	60
4. kapitola Překonání strachu ze změn	82
5. kapitola Poklepávání řeší minulost	97
6. kapitola Léčení těla	117

7. kapitola	137
Odstranění fyzické bolesti	
8. kapitola	154
Hubnutí a odstranění strachu z jídla a pocitů viny	
9. kapitola	178
Láska a přínosné vztahy	
10. kapitola	196
Vydělávání peněz a dosahování vysněných cílů	
11. kapitola	219
Odstranění fobií a strachu	
12. kapitola	235
Řešení dalších životních výzev	
13. kapitola	254
Nová vize pro lidstvo	
14. kapitola	272
Nová vize pro vás	
<i>Zdroje</i>	279
<i>Poznámky</i>	281
<i>Rejstřík</i>	283
<i>Poděkování</i>	288
<i>O autorovi</i>	291