

Spis treści

Część I: Emocje

Wstęp	13
Co wiemy o zaburzeniach emocjonalnych?	19
Emocje pozytywne i ich wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie	23
Uwolnienie emocji wypartych i stłumionych	25
Gdzie mieszczą się emocje?	27
Pamięć komórkowa	33
Jak sobie pomóc	36
Umysł i ciało.....	39
Cząstki emocji	45
Emocjonalne przyczyny powstawania nowotworów ...	51
Uwolnienie negatywnych emocji pomaga w zapobieganiu rakowi i jego leczeniu	53
Tkanka łączna	54
Modlitwa	57
Rola medytacji	57
Stres stymuluje wzrost nowotworów i przerzuty.....	59
Badania	60
W jaki sposób na poziomie komórkowym stres wpływa na powstawanie guzów nowotworowych? ..	61
Zespół napięciowego zapalenia mięśni	63
Wściekłość ukryta w podświadomości	68
Medycyna emocji.....	73
Co to jest uwolnienie psychosomatyczne	77
Definicja.....	78
Badanie autyzmu.....	79
Pomiary bioelektryczne	81

Zdolność tkanki łącznej do zapisywania zdarzeń	83
Cysta energetyczna – napięcie emocjonalne	84
Przykłady i wytłumaczenie powstawania napięć emocjonalnych	85
Cysta energetyczna powstaje przy udziale negatywnej emocji.....	87
Przyczyny powstawania napięć emocjonalnych – cysty energetycznej	89
Oddziaływanie cysty – napięcia emocjonalnego.....	89
Proces uwalniania za pomocą terapeutycznej pozycji ciała	92
Wskaźnik – nagłe zatrzymanie rytmu kranialnego ..	92
Terapeuta – osobą wspierającą	93
Uwolnienie psychosomatyczne.....	94
Przebieg sesji uwolnienia	96
Testowanie. Taktyka uników	98
Uwolnienie autentyczne	99
Zalecenia dla terapeuty, który prowadzi sesje uwolnienia	100
Dokończenie procesu uwolnienia	103
Wyobrażenia terapeutyczne	104
Wyobrażenia spontaniczne – kontakt z podświadomością	104
Wyobrażenia zasugerowane	105
Zalecenia dla terapeuty prowadzącego sesję	106
Harmonizowanie powięzi	106
Psychoterapia komórkowa – pomocna w uwolnieniu psychosomatycznym	107
Według chińskiej medycyny specyficzny organ przechowuje specyficzną emocję	108
Wątroba – złość i depresje	108

Serce – gromadzi strach i nie dopuszcza do miłości	109
Osierdzie – chroni serce	109
Płuca – przechowują cierpienie i żal	110
Nerki – filtrują i zatrzymują strach przed śmiercią	111
Śledziona – przechowuje niezadowolenie.....	111
Przebudowa wzorców	111
Komunikacja pacjent – terapeuta	113
Stłumienie wyobraźni	114
Relaks bardzo ważnym elementem sesji	115
Rady dla terapeutów prowadzących sesję	115
Techniki pomocnicze	116
Wybranie dialogu	117
Adaptacja i wybaczenie	117
Całkowite rozluźnienie twarzoczaszki. Strefa wyrazu..	119
Mięśnie nadgnykowe	130
Mięśnie podgnykowe	132
Wektory	135
Część II: Hipnoza i regresja	
Wstęp	143
Głęboki relaks – autohipnoza	147
Kilka faktów historycznych dotyczących hipnozy ...	149
Czym jest hipnoza?	152
Świadomy i podświadomy umysł	154
Mózg i jego rozwój	157
Rodzaje fal mózgowych	159
Fale beta	159
Fale alfa	160
Fale teta	160
Fale delta	160

Różne stany hipnotyczne	161
Klasyfikacja pacjentów poddawanych hipnozie	163
Ocena podatności na hipnozę	164
Różne rodzaje relaksu	167
Relaks progresywny	168
Relaks Elmana	171
Metoda szarego pokoju	174
Metoda czarnej tablicy	177
Metoda opadających rąk	178
Metoda dezorientacji	179
Metoda bezpośredniego spojrzenia	180
Metoda akceptacji	181
Metoda fiksacji	181
Metoda lasu i rzeki	182
Metoda potrząśnięcia ręką	184
Metoda ręki na twarzy	185
Metoda złączonych rąk	186
Metoda górskiej wycieczki	187
Metoda niewerbalna	189
Szybka indukcja	189
Różne metody pogłębiania relaksu.....	190
Okresowe milczenie	190
Skupienie na wydechu	190
Odliczanie	191
Wyobrażenia	191
Sugestia sensoryczna	192
Pogłębiona indukcja	192
Pogłębienie przez sugestię	192
Sugestia	192
Katalepsja powiek	192
Metoda szybkich ruchów rąk	193

Metoda usztywnienia ręki	193
Amnezja	194
Przebudzenie	194
Autorelaks	195
Część III: Regresja – pamięć komórkowa	
Wstęp	199
Terapeutyczne znaczenie regresji	203
Powody do przeprowadzenia terapii regresyjnej ...	205
Przeciwwskazania do przeprowadzenia terapii reinkarnacyjnej	205
Schemat sesji regresyjnej	207
Podstawowe założenia w czasie przeprowadzenia wywiadu.....	207
Wywiad z pacjentem dotyczący terapii	208
Regresja wieku	210
Korytarz	212
Przebieg sesji regresyjnej	214
Okres integracji	215
Zamknięcie.....	215
Rozmowa z pacjentem	216
Tekst ćwiczeń relaksacyjno-regresyjnych	218
Pomoc w rozwiązaniu problemów zdrowotnych	223
Uwolnienie urazu powypadkowego	224
Ogólne uwagi dotyczące terapii reinkarnacyjnej	225
Rady dla terapeutów	230
Rozmowa po zakończonej regresji	231
Zakończenie.....	232
Spis literatury	235