

Obsah

Úvod	9
Východiska	11
Převrat v psychoterapii	13
Terapie myšlenkového pole	14
Jak to může začínat?	15
Energie – podstata věci	17
Zvláštní pole	18
Jak MET působí – nová interpretace	20
Hierarchie rovin vědomí	22
MET – metoda	26
Léčba v přehledu	26
První krok: Zjištění a formulování problému	26
Druhý krok: Cvičení dechové rovnováhy	27
Třetí krok: Aktivace brzlíku (thymu)	27
Čtvrtý krok: Léčivý bod – léčivé věty	29
Pátý krok: Poklep 14 léčivých bodů	31
Šestý krok: Série hřbetu ruky	33
Sedmý krok: Kontrola a případně nové určení problému	35
Proč poklepávání funguje – ale někdy také ne	36
Na co si dávat pozor	36
MET u druhé osoby	39
Převládající rovina vědomí	40
Když na sebe dává úspěch čekat – stojíte si sami v cestě?	40
Příklad: MET na bolesti zad	43
Mentální poklepávání	44

Onemocnění těla	46
Homeostáza – hledání rovnováhy	47
Kde to bolí?	47
Odhalování emocí	49
Dogmata	50
Léčivé věty – lék pro tělo a duši	50
Vzteky, zlost, nenávisť	53
Praktický návod	54
Onemocnění jako přínos?	56
Bez svých terapeutů ne	57
 Potrasy a jejich terapie pomocí energie meridiánů ..	 61
Léčivé věty	62
Odpusťte sama sobě!	66
 Pocity viny a odpuštění	 67
Mea maxima culpa?	67
Poklepáním k odpuštění	68
Odpuštění v terapii	69
 Léčení vnitřních ran – léčení světa	 72
Vypořádání se s minulostí nyní úplně jinak	73
Každý strůjcem svého štěstí	74
Odpustit místo zapomenout	74
Co dělat?	75
Poklepávání minulosti	75
 MET pro pokročilé: Afirmace a možnosti volby.....	 79
Myslet pozitivně – ale správně!	79
Poklepávání afirmací	80
Klidně ještě jednu přidejte!	82
Volit – vědět jak	83
Návrhy k různým okruhům témat	84

MET u dětí.....	88
Rodina – malý kosmos	89
Matka a dítě – energetická jednotka.....	90
Děti – drahocenný poklad	91
Důsledky pro terapeutickou praxi	93
Zásady léčby pro rodiče.....	95
Zabraňující dogmata vůči dětem	96
Léčení svého vnitřního dítěte.....	98
Terapie MET u kojenců, malých dětí, dětí a mladistvých	102
 Nadváha	 108
Způsob přijímání potravy	108
Zátěžové životní situace.....	112
Dogmata k tématu jídlo a nadváha	113
Emoce k vlastním způsobům stravování a nadváze	116
Traumata z dětství	119
 Milé peníze.....	 120
Poselství peněz z vašeho dětství.....	121
Dogmata o penězích	123
Afirmace	124
Afirmace k peněžním hodnotám	125
 Cíle, přání	 128
My všichni jsme tvůrci.....	129
Dát životu směr	130
Jděte za svými vizemi	131
Proklepejte se k úspěchu!	133
Všechno v pořádku? Pupíkový test	135
 Náruživost, závislost a strach	 137
Poslední cigareta.....	139
Odvykání kouření s MET	141
Velká chuť na sladké	145

Závislost na tvrdých drogách	146
Naplněné stárnutí s METuzalémem	148
Kdy chcete zemřít?	149
Myslete mladě!	150
Učiňte přítrž svým strachům	151
Možnosti volby k tématu „stáří“	152
MET u zvířat	154
Terapie v souhrnu	156
Často kladené otázky	157
O autorech	162
Poděkování	163
Literatura	164