

OBSAH

Úvod	10
O mé cestě k regresní terapii	12
Trauma	20
Neviditelné jizvy na duši	20
O traumatu	22
Jak se projevuje trauma	25
Trauma není věta s tečkou	29
O hlubinné regresní terapii	32
Propojení s minulostí	32
Prožitky, které nás utvářejí	34
Regrese není jen o „minulých životech“	38
Které trauma je to pravé?	39
Kolik sezení regrese je potřeba?	40
Co je cílem regresní terapie?	41
Terapeut a klient v regresní terapii	43
Terapeut v procesu regrese	43
Klient v procesu regrese	46
Jak probíhá regresní terapie	47
Reálné příběhy z regrese	50
Tomáš: Hlas uvězněný v čase	54
Johana: Když vina šeptá	64
Zdena: Začátek bez lásky	73
Markéta: Láska pod šibenicí	82
Lenka: Zvládnout vše, nebo zemřít	89
Helena: Mléko nebo život!	97
Dita: Prázdný dům bez dětí se šťastným koncem	108
Malá odbočka: Jak se naše činy vracejí	115
Lukáš: Boláky z bodláků	123
Jaroslava: Dědictví zrady	131
Milena: Královna mravenců	144
Jakub: Poslušnost nade vše	159
Adam: Křik z inkubátoru	171
Eliška: Katapult, matka a otec	183
Mezi životem a smrtí	196
Mezi dvěma světy	197
Zarážející univerzalita zážitků	198
Trauma i po smrti	201

Renata: Kuchyně plná křivdy	203
Ilona: Od sebeobětování ke svobodě	210
Psychosomatická onemocnění a regresní terapie	221
Tělo jako průvodce	221
Kůže – první linie minulosti	225
Pohybový aparát – příběhy pádů a zlomenin	225
Orgány – rány osudu	226
Respirační problémy – dech minulosti	226
Fobie – otisky strachu	227
Vztahy – přenos vzorců napříč životy	227
Anna: Je mi zle ze všeho	229
Porodní trauma a jeho vliv na život	235
První bolest, první vzorec	235
Josef: Strach z dotyků	239
Veronika: Život v mlze	242
Porod jako brána mezi dvěma světy	249
Uzdravení jako návrat do života	251
Doslov	256
Slovník pojmů	258
O autorce	263
Přehled související literatury	265