

Obsah

Poděkování	7
Úvod	9
1 Co je léčení ťukáním?	13
Člověk se závažnými příznaky přijde na léčení ťukáním a odejde z terapeutovy ordinace bez příznaků. Jak se to může stát? Z jakých teorií léčení ťukáním vychází? Jak tato metoda souvisí s prací s tělem? Jak souvisí s energetickou psychologií?	
2 Body, na které se ťuká	28
Naučte se body určené k ťukání na svém těle a poté skutečně ťukání používejte.	
3 Slova a ťukání	44
Léčení ťukáním funguje, když ťukáte a zároveň mluvíte. Naučte se, co máte při ťukání říkat. Naučte se používat léčbu ťukáním tak, aby konkrétně odpovídalo vaší situaci, a rozdělte ji na ty nejmenší části.	
4 Strachy a fobie	62
Většina fobií se ťukáním vyléčí okamžitě. Nahlédněte do mé ordinace a sledujte celý proces od začátku do konce, jak funguje například u strachu ze psů, strachu z mluvení na veřejnosti a strachu z létání.	
5 Ťukání v práci a při hře	80
Ano, můžete si proťukat cestu všemi každodenními překážkami. Ve společnosti, v zaměstnání i při sportu zůstaňte klidní. Naučte se rychle řešit stres.	

6 Rozmrzelost, hněv, pocit viny a další běžné emoce	100
Osvojte si dovednost rychlého zklidnění, když se hněváte, a ovládání svých emočních reakcí. Když se vám rozpadne vztah, bolest si „roztůkejte“.	
7 Trauma a PTSP	118
Posttraumatická stresová porucha (PTSP) reaguje na léčení ťukáním rychle. Naučte se překonat trauma, aniž byste ho rozebírali. Přečtěte si, jak byly válečné oběti v Kosovu vyléčeny z traumatických vzpomínek tím, že se naučily ťukat.	
8 Jak vyladit výsledky	132
Co dělat, když se vám okamžitě neuleví? Prostudujte si unikátní varianty ťukání a poznejte, jak si léčbou ťukáním zajistit trvalé výsledky.	
9 Ťukání u dětí a kojenců	148
Naučte se ťukat na své děti včetně kojenců. Můžete tak zastavit pláč miminka, záchvat zuřivosti malého dítěte a u předškoláka kňourání. Rovněž můžete pomoci staršímu dítěti vypěstovat si přizpůsobivost.	
10 Debata kolem ťukání	168
Proč tento druh léčby dosud nedobyl svět? Přečtěte si podivné příběhy týkající se přijímání nových metod. Poznejte kontroverzní postoje na scéně léčby ťukání související se svalovým testem, sekvencemi atd.	
11 Kdo je kdo ve světě ťukání	188
Přehled významných terapeutů ve světě ťukání a odkazů, kde najít je i jejich teorie.	
Dodatky	
A Body vhodné k léčení ťukáním	198

B Ukončení vět používaných k léčení tukáním	199
C Přehled bodů k rychlé pomoci	200
Rejstřík	201