

# Obsah

PŘEDMLUVA	13
ÚVOD	15
PRVNÍ ČÁST	
RRT (terapie s rychlou odezvou)	
1. kapitola	20
Východiska	
Shrnutí	
2. kapitola	28
Vývoj	
Shrnutí	
DRUHÁ ČÁST	
Vědecké a teoretické zdroje RRT	
3. kapitola	36
Vývoj mozku	
Shrnutí	
4. kapitola	41
Klíče k energetickému systému	
Polarita	
Elektromagnetická pole	
Morfogenetická pole	
Holony	
RRT a kvantová fyzika	
Shrnutí	
TŘETÍ ČÁST	
Definice pojmů	
5. kapitola	54
Obavy, úzkosti a fobie	
Shrnutí	
6. kapitola	56
Perturbace	
Shrnutí	
7. kapitola	59
Myšlenkové pole	
Shrnutí	

8. kapitola	61
Škála SUDS	
Shrnutí	
9. kapitola	63
Svalový test	
Shrnutí	
10. kapitola	65
Afirmace	
Shrnutí	
11. kapitola	66
Psychologický zvrát	
Shrnutí	
Cvičení na psychologický zvrát: Diagnóza a léčení	
Cvičení 1: Individuálně, pomocí škály SUDS	
Cvičení 2: Ve spolupráci s partnerem za použití testu paže	
Cvičení 3: Otestování PZ u sebe sama	
Cvičení 4: Neurologická dezorganizace (častěji nazývaná „podklíčkové dýcháním“)	
12. kapitola	79
Meridiány	
Cvičení 5: Tělesné body	
13. kapitola	84
9 gamut	
Cvičení 6: 9 gamut	
Cvičení 7: Protočení očí	

#### ČTVRTÁ ČÁST

Jsme připraveni začít léčit sami sebe?

14. kapitola	88
Algoritmy	
Tabulka všech algoritmů	
15. kapitola	93
Cvičení RRT (terapie s rychlou odezvou)	
Cvičení 8: Přehledy individuálního léčení a léčení ve spolupráci s partnerem	

16. kapitola		98
	Využití léčebných algoritmů	
	Cvičení 9: Fobie (dvě kategorie)	
	Cvičení 10: Traumata (dvě kategorie)	
	Cvičení 11: Závislosti (První volba a sedm alternativ)	
	Cvičení 12: Obsese (První volba a čtyři alternativy)	
	Cvičení 13: Hněv	
	Cvičení 14: Zuřivost	
	Cvičení 15: Vina	
	Cvičení 16: Deprese	
	Cvičení 17: Bolest	
	Cvičení 18: Panika/úzkost (První volba a pět alternativ)	
	Cvičení 19: Pocity trapnosti	
	Cvičení 20: Stud	
	Cvičení 21: Žárlivost	
	Cvičení 22: Typ inhalantu (toxin)	
	Cvičení 23: Ucpaný nos	
	Cvičení 24: Stres	
	Cvičení 25: Nadměrná nešikovnost či nemotornost	
	Cvičení 26: Zvrat pojmů, schémat chování a negativita	
	Cvičení 27: Běžná únava	
	Cvičení 28: Frustrace	
	Cvičení 29: Pásmová nemoc („Jet Lag“)	
	Cvičení 30: TMK (bolest temporomandibulárního kloubu)	
	Cvičení 31: Vizualizace (jedna alternativa)	
	Cvičení 32: Špičkový výkon (jedna alternativa)	
17. kapitola		245
	Energetické toxiny	
		PÁTÁ ČÁST
		Závěr
18. kapitola		248
	Vrcholový problém	
		DODATEK
	<i>Pokročilé afirmace</i>	252
	<i>Rychlá relaxace</i>	254