

OBSAH

Můj osobní příběh	11
Vhled do podstaty	22
Jak poznám, že to, co prožívám, je projekce?	26
Proč tedy přitahujeme ty, které přitahujeme, a proč trpíme?	30
Co si o přenosu rodové zátěže myslí věda?	32
Vliv data narození: astrologická absurdita, nebo smysl?	42
Jak vypadají partnerské vztahy, které navazují zranění lidé	48
Konkrétní možnosti projekcí ve vztazích	55
Dítě uprostřed zatížené rodiny	61
Projekce emočních zranění rodičů na děti	63
Zraňující slova a bolavé činy	68
Dopadne to špatně / Nevyčnívej z davu	73
Špatné emoce neexistují	77
Psychosomatická součást emočních zranění	81
 PŘÍKLADY EMOČNÍCH ZRANĚNÍ PŘENÁŠENÝCH SKRZE GENERACE	 91
 PŘÍBĚHY EMOČNĚ ZRANĚNÝCH ŽEN	 95
Gynekologické potíže	96
Rakovina prsu	102
Těhotenství a narození dítěte – ohromný otřes podvědomím	105

Špatný vztah mezi dcerou a matkou	111
Averze mezi tchyní a snachou	119
Tam, kde na vzhledu záleží: modeling a bikini fitness	126
Žena v mužské energii	131
Nenaplněný vztah dcery s otcem	138

PŘÍBĚHY EMOČNĚ ZRANĚNÝCH MUŽŮ 143

Nenaplněný citový vztah s tátou: smolař, nebo šampion	144
Omlouvám se, ale neumím v tom chodit	148
Dnes miluji, zítra odcházím, abych tě pozítří miloval znovu	151
Matkou nemilovaný a zrazený	157
Nepřitahuješ mě	162
Když je mateřské péče přespríliš	166
Potíže s prostatou	173
Dělám to pro nás, abychom se měli dobře	177

DALŠÍ PŘÍKLADY SPOLEČNÉ PRO ŽENY I MUŽE 181

Když nefungují oba rodiče	182
Rodič měl raději mého bratra nebo sestru	189
Démon alkoholu	195
Sex je tabu	201
Prokleté dědictví / Zpropadené peníze	204
Sbohem, stěhuji se do ciziny	209
Přistěhovalci	214

Pochopte projekce své i druhých a buďte tak těmi, kteří přetnou koloběh utrpení	220
Nalezněte přenosy ve své rodině	226
Můj táta mě neměl rád... nebo je to možná celé trochu jinak	233
Komunikací a uvědomováním ke vzájemné pomoci	235
Učte se dívat pod povrch	240
Jak nově pohlížet na svá trápení a chování lidí okolo sebe	243
Nechci vidět ty druhé v jiném světle / Nechci se změnit	255
Vnitřní klid jako důležitá součást hojení emočních zranění	263
Techniky na podporu spojení s nitrem	268
Jak se spojit se svým vnitřním hlasem	268
Cvičení v lese	269
Relaxace	270
Meditace	271
Fyzické cvičení	272
Další možnosti, jak se napojit na své nitro	273
 ZÁVĚREČNÉ RADY	276
Není kam spěchat	280
Pozor na kalkuly	282
Když je cíl na dohled	283