

1. kapitola – Stopy v písku času (strana 7)

Proč právě hlubinná regresní terapie, její původ a vznik, co lze získat návratem do minulosti, karma, čakry, možnosti vlastního rozvoje

Příběhy:

Poprvé v regresi (na vlastní kůži), **Poprvé v minulém životě** (Indiánkou a nešťastně zamilovaným Libanoncem Odémem + Odém podruhé)

2. kapitola – Cesta hledání (strana 18)

Všichni jsme nebyli jen slavnými osobnostmi, do kterého života a proč se při regresi dostaneme, co se děje po sezení, regrese není barevný historický film, při kterém se spí, jaké jsou vjemy při regresi, sny jsou také vstupem do regrese

Příběh:

Dotek svatého grálu (příběh muže, který se octl v kůži Karla IV. a byl i na poslední večeři Ježíše Krista)

3. kapitola – Vzpomínky na minulost (strana 29)

Byly, nebo nebyly minulé životy, vše nové vyvolává strach, jak se projevuje charakter bývalé osobnosti při regresi, zranění vyvstávající na těle, co se děje po ukončení regrese, jak se liší vzpomínky a skutečnost, vědomí a hmota, věda a vědomí, všichni jen stejně lžou?, co se děje s člověkem při regresi, jak vzniká psychický blok

Příběhy:

V kůži medvědí (ani zvířata to nemají s lidmi lehké), **Ve službách velmistra templářů** (se všemi historickými drby a tajemstvími vypráví Milly)

4. kapitola – Jsme nebo nejsme sobě ostrovem (strana 49)

Vztahy, svazky a jejich selhání, jak lze spotřebovat emoce, co to je spřízněná duše, kolik životů je třeba prožít, kde vzniká vědomý život

Příběhy:

Jdu na svět (Jiří vypráví o tom, jak si prožil svůj vlastní porod), **Únos v poušti** (ani trochu romantický příběh o princezně, krutosti a jejím zachránci)

5. kapitola – Pouta strachu (strana 60)

Co a jak se z minulosti projeví v současnosti – fobie (spánek, váha, pitný režim, bolesti částí těla, barvy), společné reinkarnace, různé partnerské role, kořeny silných a slabých stránek osobnosti, podle čeho poznáme, že člověk nežije jen jednou, co pomůže regrese vyřešit a co po ní dokážeme a pochopíme, komu regresní terapie nepomůže

Příběhy:

Příběhy o nerozhodnosti: osud šíleného horníka, pracovitě služky a pohodlné princezny (záznam regrese), **Příběh ženy, která vládla v Atlantidě** (vypráví Milly)

6. kapitola – Stíny pochybností

(strana 71)

Sedm nejběžnějších faktorů vytvářejících emocionální stresy

Příběhy:

Osud osamělého Francouze, kterému vyvraždili rodinu (vypráví pan Králíček),
Děsivé odhalení Draculova pochopa (autentický přepis regrese)

7. kapitola – Duše uzdravuje

(strana 78)

Co to je duše, spojení s duší, jak se pozná „bezduchý člověk“, kdy má plod v těle matky své „já“, dvě duše v jednom člověku nebo naopak, povaha duše a její jedinečnost

Příběhy:

Příběh o mrzákovi, rybáři a moudré duši (o tom, co se stane člověku, který se protíví přírodním zákonům), **Může za to maso** (opět na vlastní kůži o životě řeckého stavitele vodovodů, pařížského zloděje a vzteklé selky)

8. kapitola – Neviditelní hosté, zbloudilé duše

(strana 89)

Jsou všichni duševně nemocní skutečně nemocní, přidružené duše a co mohou způsobit, proč tu jsou a kde se vzaly, je posedlost duchy pravda nebo smyšlenka, terapie osvobozování duchů, proč některé duše zůstávají na zemi, historický výlet po dějinách posedlosti

Příběhy:

Dušičkové výlety (přidružené duše odchází – autentický záznam regrese + vyprávění Eriky a dalších). K tomu **vládci z krypty, mlsný Homér, dva řezníci, vyděšený mimozemšťan, zvědavý mág, kojot René, hloupý Janek, zbloudilá legie, podvyživený mnich** a spousta dalších...

9. kapitola – Zásvěetí

(strana 125)

Jak vypadá zásvěetí, mentalita zůstává stejná i po smrti, komunikace mezi živými a mrtvými, co je poznání a co sen, několik úrovní poznání

Příběhy:

Zvíkovský příběh o pomstě, která nechutnala ani jako studená (na vlastní kůži),
Výlet do posledních chvil života Marie Stuartovny (rozhovor se Štěpánkou)

10. kapitola – Přejít/vyvanutí

(strana 138)

Existenci smrti se bráníme, vadí nám i slovo smrt, smrt je pohyb a tedy život, co se děje v okamžiku smrti, je dobré vyvolávat duchy?, naučit se prožít si v regresi svou smrt bez emocí

Příběh:

Kde udělal šaman chybu (a jak se to projevilo v budoucích životech, vypráví Štěpán)

11. kapitola – Učit se žít nový život

(strana 145)

Nejsou tresty, jsou jen přírodní zákony – ale lze je obejít? (příběh dvou žáků jednoho mistra)