

Obsah

Úvod: Vznik techniky dynamind	7
Zrod techniky dynamind	9
Úleva od tělesných bolestí	13
Úleva u dalších tělesných stavů	14
Emocionální bolesti a pocity	14
Mentální bolesti a problémy	14
Návyky	15
Základní forma techniky dynamind	16
1 Jiná teorie léčení	17
Stress a dynamické systémy	17
Dva systémy	20
Čtyři druhy reakcí na stresory	21
Tři druhy stresorů	23
Tělesná stresová reakce	24
Mentální stresová reakce	28
Stresové vrstvy	32
Stresové kanály	34
Úvahy k technice dynamind	35
Sedm principů léčení	39
2 Anatomie techniky	40
Úloha autority	40
O použití tělesných vjemů	42
O použití slov	43
Volba slov	45
O použití dotyku	48
Způsoby dotyku	52
O použití dýchání	54
O použití symbolů	55
Stupnice intenzity	57
Návody pro praxi	58
Variace výpovědi	60
Dynamind v praxi	62
Slovníček	64

3 Osvobození od bolestí	67
Teorie bolesti	67
Rychlé a jednoduché ztišení bolesti	72
Bolesti s emocionálním nábojem	77
Bolest a práce s představivostí.....	82
Fibromyalgie.....	89
Další případy	90
4 Léčení dalších obtíží	92
Tinitus	92
Onemocnění cest dýchacích	96
Střevní potíže	100
Alergie a kožní problémy	104
Oční choroby	107
Rakovina.....	109
Problémy s váhou.....	113
Další případy	114
Různé obtíže	117
5 Léčba hněvu	119
Hněv vůči sobě	120
Hněv vůči druhým.....	132
6 Léčba strachu	141
Četné podoby strachu.....	145
Pochybnosti o sobě.....	146
Fobie	153
Panika.....	157
Různé strachy	159
7 Dynamind na dálku	163
Použití dynamind na dálku na podporu jiných způsobů terapie.....	164
Dynamind na dálku s podporou jiných způsobů terapie.....	166
Příklady léčení bez kontaktu.....	173

Ovlivnění zvířat	175
Případy na zamyšlenou	178
Dodatek: Praktikové a učitelé techniky dynamind	180
Postup kvalifikace	180