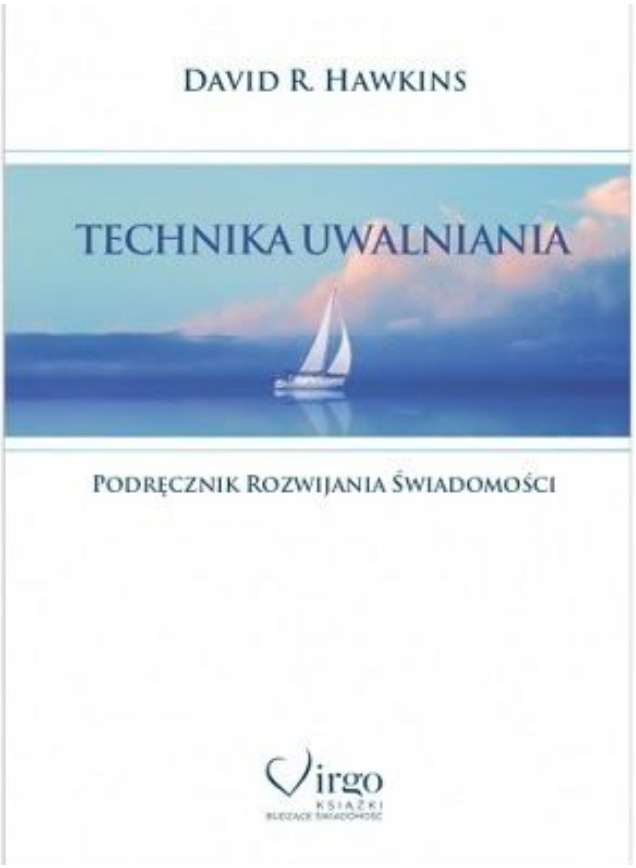
Spis treści



“Technika uwalniania. Podręcznik rozwijania świadomości”
David R. Hawkins

Dostępna tutaj:
https://www.acusmed.pl/sklep/ksiazki-dla-fizjoterapeutow/technika-uwalniania-hawkins/

Przedmowa Autora

Rozdział 1. Wprowadzenie

Rozdział 2. Technika Uwalniania

- Czym jest uwolnienie?
- Uczucia i mechanizmy psychiki
  - Tłumienie i wypieranie uczuć
  - Wyrażanie uczuć
  - Ucieczka
- Uczucia i stres
- Wydarzenia życiowe i emocje
- Mechanizm poddania
- Opór przed uwalnianiem

Rozdział 3. Anatomia emocji

- Ukierunkowanie na przetrwanie
- Emocje na Mapie Poziomów Świadomości
- Zrozumienie emocji
- Radzenie sobie z kryzysem emocjonalnym
- Uzdrawianie przeszłości
- Wzmacnianie pozytywnych emocji

Rozdział 4. Apatia i depresja

- “Nie mogę” kontra “nie chcę”
- Wina
- Wybieranie tego, co pozytywne
- Towarzystwo, którym się otaczamy

Rozdział 5. Smutek, żal

- Przyzwalanie na smutek
- Radzenie sobie ze stratą
- Zapobieganie żalowi

Rozdział 6. Strach

- Lęk przed wystąpieniami publicznymi
- Uzdrawiająca moc miłości
- Przyjęcie własnego cienia
- Poczucie winy

Rozdział 7. Żądza

Żądza jako przeszkoda
Mieć - Działać - Być
Glamour - ułuda blasku
Moc wewnętrznej decyzji
Rozdział 8. Gniew
Pozytywne wykorzystanie gniewu
Samopoświęcenie
Docenianie
Oczekiwania
Długotrwała uraza
Rozdział 9. Duma
Podatność dumy na zranienie
Pokora
Radość i wdzięczność
Opinie
Rozdział 10. Odwaga
Odwaga, by odpuścić
Wzmacnianie osobistej mocy
Uważność na innych
Rozdział 11. Akceptacja
Wszystko jest doskonałe takie, jakie jest
Akceptacja siebie i innych
Odpowiedzialność osobista
Rozdział 12. Miłość
Miłość w życiu codziennym
Miłość uzdrawia
Bezwarunkowa miłość
Jedność
Rozdział 13. Pokój
Znaczący wpływ Pokoju
Cichy przekaz
Poddanie się Ostatecznej Rzeczywistości
Rozdział 14. Redukcja stresu i uzdrawianie chorób fizycznych
Aspekty psychologiczne i podatność na stres
Medyczne aspekty stresu

Reakcja układu energetycznego na stres oraz system punktów akupunkturowych
Łagodzenie stresu
Test kinezjologiczny
Poziom świadomości a stres i choroba
Rozdział 15. Relacja między ciałem i umysłem
Wpływ umysłu
Przekonania wywołujące choroby
Porównanie z innymi metodami
Rozdział 16. Korzyści z uwalniania
Rozwój emocjonalny
Rozwiązywanie problemów
Styl życia
Rozwiązywanie problemów psychologicznych: porównanie z psychoterapią
Rozdział 17. Przemiana
Zdrowie
Obfitość
Szczęście
Stan wewnętrznej wolności
Rozdział 18. Związki
Negatywne uczucia
Gniew
Wina
Apatia i żal
Lęk
Duma
Ludzka natura
Pozytywne uczucia
Połączenie
Wpływ pozytywnych uczuć
Uwalnianie oczekiwań
Relacje seksualne
Rozdział 19. Osiąganie celów zawodowych
Uczucia a umiejętności
Negatywna odczucia związane z pracą
Pozytywne uczucia związane z pracą

Uczucia a proces podejmowania decyzji
Uczucia a umiejętności sprzedaży
Rozdział 20. Lekarzu, wylecz się sam
Podstawowe zasady samouzdrawiania
Uzdrawianie z różnych chorób
Uzdrawianie wzroku
Rozdział 21. Pytania i odpowiedzi
Cele religijne i duchowe
Medytacja i praca wewnętrzna
Psychoterapia
Uzależnienia
Mechanizm poddania
Poddanie się Ostatecznej Rzeczywistości
Dodatek A Mapa poziomów Świadomości
Dodatek B Jak kalibrować poziomy świadomości
Ogólne informacje
Test kinezjologiczny
Kalibracja numeryczna
Zastosowania
Jak skalibrować poziom świadomości
Informacja ogólna
Doświadczenie
Ograniczenia
Wyjaśnienie
Dyskwalifikacja
Rozbieżności
Zapiski autobiograficzne
Nota biograficzna
Bibliografia