

SPIS TREŚCI

Część Pierwsza – Technika Oddychania

Rozdział	1	Z REBIRTHINGIEM Łatwiej	21
	2	Świadomy Połączony Oddech	13
	3	Pełna Świadomość	19
	4	Całkowita Akceptacja	21
	5	Całkowity Relaks	28
	6	Cokolwiek Się Dzieje Jest Właściwe	31
	7	REBIRTHINGOWY Cykl	33
	8	Skupianie Świadomości	38
	9	Świadomość Błogości	50
	10	Don Kichot	68
	11	Sztuka Relaksu	72
	12	Afirmacje – Tworzenie Pozytywnej Rzeczywistości	80

Część Druga – Rozwiązywanie Naszego Prawa Osobistego

Rozdział	13	Prawo Osobiste	96
	14	Trauma Narodzin	103
	15	Nieświadome Dążenie Do Śmierci	106
	16	Inne Wcielenia	112
	17	Syndrom Dezaprobaty Rodzicielskiej	114
	18	Samosabotujące Uwarunkowanie	119
	19	Syndrom Obwiniania i „Nie fair”	131
	20	Syndrom „Muszę”, „Powinienem” i „Należy”	136
	21	Anatomia Lęku	141

Część Trzecia – Sztuka Uczenia się, Miłości i Życia

Rozdział	22	Miłość Siebie	150
	23	Akceptacja Siebie	164
	24	Wybaczenie	180
	25	Poczucie Odpowiedzialności	185
	26	Wyrażanie Siebie	196
	27	Zdrowie	202
	28	REBIRTHING w Wodzie	204
	29	Własny REBIRTHING	207
	30	Ostatnie słowa	212

Nota o autorze	216
----------------------	-----