

Spis treści

WSTĘP. JAK ODNALAZŁAM SWOJE MIEJSCE	11
CZĘŚĆ PIERWSZA. BILANS	23
1. OKREŚL SWOJE IDEALNE MIEJSCE	25
2. CO CHCĄ CI POWIEDZIEĆ PRZECIWNOŚCI LOSU	28
Skoncentruj się na swoich traumach	30
Jeżeli nie masz żadnych wspomnień z wczesnego dzieciństwa (przed dziewiątym rokiem życia)	34
3. ODKRYJ SWOJE DZIEDZICTWO EMOCJONALNE	35
Rozpoznawanie bagażu emocjonalnego swoich rodziców	38
Bagaż emocjonalny dalszej rodziny	40
Wybór imion	41
Spraw swojemu dziecku prezent	42
CZĘŚĆ DRUGA. BYĆ SZCZĘŚLIWYM WŚRÓD INNYCH	45
4. JAK ZNALEŹĆ SWOJE MIEJSCE W PRACY	47
Jak znaleźć pracę	49
Jak pozbierać się po zwolnieniu z pracy	57
W razie konfliktu z kolegą lub koleżanką z pracy	63
W razie pilnej potrzeby, na przykład przed rozprawą w sądzie pracy	65
W razie, gdy nagle utrata pracy zdarza się często	66

Jak zrezygnować z pracy, która mi nie odpowiada, i zdobyć pracę marzeń	69
Jak zostać docenionym lub odnosić więcej sukcesów	77
Jak uniknąć przepracowania, wypalenia zawodowego lub mobbingu	86
5. JAK ZNALEŹĆ SWOJE MIEJSCE W MIŁOŚCI	97
Jak spotkać miłość	99
Jak nie zniknąć w cieniu partnera	108
Jak odnaleźć harmonię w związku lub wyeliminować problem niewierności	116
Jeżeli ta sytuacja wpędziła cię w chorobę	118
Wykonywanie rytuału w odniesieniu do aktualnego partnera	121
Jeżeli wiesz, kim są kochanki/kochankowie partnera	122
Jak nie ulegać manipulacji	125
Przykład wydarzeń wywołujących reakcję ucieczki	130
Przykład wydarzeń wywołujących nieuświadomiony wampiryzm	131
Codzienna tarcza ostonowa	132
Jak pomóc bliskiej osobie znajdującej się w toksycznej relacji	141
6. JAK ZNALEŹĆ SWOJE MIEJSCE W RODZINIE	146
Zrób swojemu dziecku prezent	147
Jak uwolnić się od dysfunkcyjnych rodziców	148
Dlaczego rodzic jest dysfunkcyjny?	149
Jak odzyskać spokój ducha	155
Jak być traktowanym na równi z rodzeństwem	158
Jak odnaleźć swoje miejsce jako rodzic lub dziadek/babcia	167
Jak odbudować siebie po separacji	171
Pilna pomoc przed zbliżającym się procesem	172
Zostać z oprawcą czy odejść z niczym i bez dzieci?	172
Jak rozmawiać o drugim rodzicu	174
Sprzymierzeniec u twego boku	174
Uwaga dla rodziców adopcyjnych	181
Jak być wsparciem dla dziecka	185
Gry wideo	189

Jak pomóc wyzdrowieć dziecku lub krewnemu	203
Kiedy dziecko jest ciężko chore, niepełnosprawne lub zmarło	213
CZĘŚĆ TRZECIA. BYĆ SZCZĘŚLIWYM ZE SOBĄ	217
7. MOJA PRZESTRZEŃ	219
Jak czuć się dobrze u siebie	221
Jak zaradzić usterkom domowym lub samochodowym	226
Zwierzęta domowe	230
Jak znaleźć swoje wymarzone miejsce	236
8. MOJE FINANSE	240
Jak lepiej zarabiać, nie bać się o pieniądze i żyć dostatnio	241
W przypadku niespodziewanej utraty pieniędzy	249
Jak uchronić się przed oszustami i procesami	252
Jeżeli twoje życie jest serią procesów	258
9. MOJE CIAŁO	262
Jak odnaleźć zdrowie i witalność	263
Pozbądź się bólu	265
Znajdź źródło	265
Najbardziej popularne znaczenia chorób	267
A co, jeśli czierpiesz korzyści z chorowania?	276
Jak znaleźć dobrego terapeutę	279
Kiedy życie nie ma sensu	282
Jeżeli sama poroniłaś, przerwałaś ciążę lub straciłaś dziecko	283
Jak poprawić swój sen	284
Kiedy dziecko nie chce spać, jest nadaktywne i pobudzone	290
Jak starać się o (kolejne) dziecko	293
10. MOJA KONDYCJA PSYCHICZNA	303
Jak uwolnić się od poczucia winy i pokochać siebie takiego, jakim jesteś	304
Gdy padłeś ofiarą maltretowania	311
Gdy od środka trawi cię sekret	313

Jak uwolnić się od gniewu i bezsilności i żyć bezkonfliktowo	317
Gdy ktoś cię skrzywdził	323
Gdy w dzieciństwie spotkała cię krzywda	326
Jak oddalić smutek oraz lęk i być szczęśliwym	329
Jeżeli masz fobie albo zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (OCD)	340

PODSUMOWANIE	345
---------------------------	-----

CZĘŚĆ CZWARTA. RYTUAŁY	347
-------------------------------------	-----

PRZYKŁAD TYPOWEJ SESJI	349
-------------------------------------	-----

Moje tutoriale	355
----------------------	-----

RYTUAŁ 1. WYCHODZENIE Z CYKLU RAN EMOCJONALNYCH	356
--	-----

RYTUAŁ 2. ROZPOZNAWANIE ZDARZENIA WYWOŁUJĄCEGO CHOROBE	359
---	-----

RYTUAŁ 3. SAMOULECZANIE	361
--------------------------------------	-----

RYTUAŁ 4. SZAMAŃSKIE RYTUAŁY UZDRAWIAJĄCE	364
--	-----

RYTUAŁ 5. REKONSTRUKCJA DUSZY PO TRAUMIE	366
---	-----

RYTUAŁY 6+ I 6. REKONSTRUKCJA DUSZY PO KRADZIEŻY ENERGII	371
---	-----

W przypadku gwałtu, molestowania lub przemocy fizycznej	378
---	-----

RYTUAŁY 7 I 7+. UWALNIANIE SIĘ OD DZIEDZICTWA EMOCJONALNEGO	380
--	-----

RYTUAŁ 8. ZRYWANIE WIĘZI CIERPIENIA	387
--	-----

Rodzic porzucił cię, gdy byłeś dzieckiem	387
--	-----

RYTUAŁ 9. RYTUAŁ POCIESZANIA	390
---	-----

RYTUAŁ 10. NAWIĄZYWANIE KONTAKTU ZE SWOIM PRZEWODNIKIEM	396
--	-----

RYTUAŁ 11. ZNAJDOWANIE IMIENIA SWOJEGO PRZEWODNIKA	398
---	-----

Cztery metody pozwalające uzyskać od swojego przewodnika jasną odpowiedź	401
---	-----

RYTUAŁ 12. ROZPOZNAWANIE I ODGANIANIE LĘKÓW	403
--	-----

RYTUAŁ 13. NAWIĄZYWANIE KONTAKTU Z DUCHEM MIEJSCA	405
--	-----

RYTUAŁ 14. STABILIZACJA, ZAKORZENIANIE	407
RYTUAŁ 15. OCZYSZCZANIE SWOICH KOMÓREK	410
RYTUAŁ 16. OCZYSZCZANIE CIAŁA I MYŚLI	412
Ostona, bańka świetlna.....	413
RYTUAŁ 17. ENERGETYCZNY RYTUAŁ DRZEWA	414
RYTUAŁ 18. ZAPROŚ SZCZĘŚCIE DO SWOJEGO ŻYCIA	416
RYTUAŁ 19. OCZYSZCZANIE ENERGETYCZNE PRZESTRZENI ŻYCIOWEJ	419
RYTUAŁ 20. ROZWIJANIE INTUICJI	421
RYTUAŁ 21. GASZENIE OGNI	423
RYTUAŁ 22. NAWIĄZYWANIE WIĘZI ZE ZMARŁYM BLISKIM	425
PYTANIA I ODPOWIEDZI DOTYCZĄCE RYTUAŁÓW	426
TEGO, CO PRZEŻYWAM, NIE MA W ŻADNYM Z OPISANYCH PRZYPADKÓW	437
PODZIĘKOWANIA	440