

Spis treści

Zaproszenie do podróży	7
Podświadomość odpowiada za tworzenie się tkanki tłuszczowej	11
<i>Co człowiek chce wiedzieć?...</i>	14
<i>... a co z tego ma!</i>	15
W jaki sposób walczyć z nadmiarem tłuszczu?	17
• ZDARZENIA: Czym zajęte są kobiece usta?	20
<i>Podkreślić indywidualne walory ciała</i>	22
• ZDARZENIA: Znany problem	23
<i>Od czego zaczyna się otyłość?</i>	25
<i>Nadwaga jako kompensacja, wyrównanie braku</i>	32
Trzeba nauczyć się słuchać swoich odczuć	35
• ZDARZENIA: Wytrwałość popłaca!	38
<i>Warto zmienić jakość życia</i>	39
Chcieć czy nie chcieć – o prowokowaniu zdarzeń	43
<i>Trzy grupy pragnień</i>	48
<i>By pragnienia mogły się realizować</i>	50
• ZDARZENIA: Centymetry i kilogramy	53
Ćwiczenia z obręczą	54

Gesty włączenia i kierunki działania	57
<i>Gest oczekiwania</i>	62
<i>Gest schudnięcia</i>	70
<i>Ogrzewanie kośćca</i>	76
• ZDARZENIA: Najtrudniejszy pierwszy krok	80
<i>Obręcz – sojusznik chudnięcia</i>	82
• ZDARZENIA: Pamięć o przeszłości	87
<i>Walka z apetytem</i>	89
• ZDARZENIA: Kulinarna zamiana	89
Swobodny przepływ energii życiowej	93
<i>Oczyszczenie prądem krwi</i>	98
• ZDARZENIA: Otoczyć jedzenie strachem	106
Ile palców ma ręka?	109
<i>Metoda zakładki z palców</i>	112
<i>Miłość sojusznikiem w spalaniu zbędnych kilogramów</i>	115
<i>Główna zakładka</i>	119
<i>Kanały osobistego czasu</i>	121
• ZDARZENIA: Pozdrowienia z dzieciństwa	124
Symbole i amulety	129
Odchudzanie: blok – schemat czterodniowego treningu	137
Dzień pierwszy	137
Dzień drugi	142
Dzień trzeci	146
Dzień czwarty	148
<i>Tworzenie generalnej zakładki</i>	148
<i>Formuły generalnej zakładki</i>	148
Zakończenie	152