Оглавление

Предисловие

Пролог

Глава 1. Вступление

Глава 2. Метод отпускания

Что это такое?

Чувства и механизмы ума

Чувства и стресс

Жизненные события и эмоции

Механизм отпускания

Сопротивление отпусканию

Глава 3. Анатомия эмоций

Цель выживания

Шкала эмоций

Понимание эмоций

Как справиться с эмоциональным кризисом

Исцеление прошлого

Усиление позитивных эмоций

Глава 4. Апатия и депрессия

«Я не могу» в противовес «я не хочу»

Обвинение

Выбираем позитив

Люди, с которыми мы общаемся

Глава 5. Горе

Позволяем горю быть

Как справиться с потерей

Предупреждение горя

Глава 6. Страх

Страх публичных выступлений

Исцеляющий эффект любви

Обладание «тенью»

Вина

Глава 7. Желание

Желание как препятствие

Обладание — делание — бытийность

Гламур

Сила внутреннего решения

Глава 8. Гнев

Позитивное использование гнева

Самопожертвование

Признание

Ожидания

Хроническое недовольство

Глава 9. Гордость

Уязвимость гордости

Скромность

Радость и благодарность

Мнения

Глава 10. Смелость

Смелость отпустить

Самоутверждение

Понимание других

Глава 11. Принятие

Все совершенно такое, какое оно есть

Принятие себя и других людей

Личная ответственность

Глава 12. Любовь

Любовь в повседневной жизни

Любовь исцеляет

Безусловная любовь

Единство

Глава 13. Покой

Глубокое влияние покоя

Безмолвная передача

Сдача окончательной Реальности

Глава 14. Освобождение от стресса и физических заболеваний

Психологические аспекты и предрасположенность к стрессу

Медицинские аспекты стресса

Реакция энергетической системы на стресс и акупунктурная система

Попытки справиться со стрессом

Кинезиологическое тестирование

Методика кинезиологического тестирования

Связь уровня сознания со стрессом и болезнью

Глава 15. Взаимоотношения между умом и телом

Влияние ума

Верования, способствующие болезням

Сравнение с другими техниками

Глава 16. Преимущества отпускания

Улучшение эмоционального состояния

Решение проблем

Стиль жизни .

Разрешение психологических проблем по сравнению с психотерапией

Глава 17. Преобразование

Здоровье

Богатство

Счастье

Состояние внутренней свободы

Глава 18. Отношения

Негативные чувства

Гнев

Вина

Апатия и печаль

Страх

Гордость

Человеческая ситуация

Позитивные чувства

Соединенность

Эффект позитивных чувств

Отпускание ожиданий

Сексуальные отношения

Глава 19. Достижение профессиональных целей

Чувства и способности

Негативные чувства, связанные с работой

Позитивные чувства, связанные с работой

Чувства и процесс принятия решений

Чувства и способность продавать

Глава 20. Врач, исцели себя сам

Основные принципы

Излечение множества болезней

Излечение зрения

Глава 21. Вопросы и ответы

Религиозные и духовные цели

Медитация и внутренние техники

Психотерапия

Алкоголизм и наркозависимость

Отношения

Метод отпускания

Сдача Окончательному

Ссылки

Приложение А

Приложение Б

Об авторе

Биографическая справка

Автобиографические заметки