

TARTALOM

Előszó	6
1. gyakorlat – A lélek állapotának átélése	8
2. gyakorlat – Meghalás átélése	10
3. gyakorlat – A hangolódás.....	12
4. gyakorlat – Korábbi emlék átélése.....	14
5. gyakorlat – A halálod átélése - A „termetésed”	16
6. gyakorlat – Szempár a tükörben avagy amikor a lelked néz vissza rád	22
7. gyakorlat – Fénytapsz	28
8. gyakorlat – Az Üveggömb (Távolodj el, hagyd ott a problémát!)	32
9. gyakorlat – Keresd meg a csillagodat!	36
10. gyakorlat – Sűrítsd össze a fájdalmadat!	40
11. gyakorlat – Szakadj le a fájdalomról!	44
12. gyakorlat – Tenyérbe nézés	46
13. gyakorlat – A háló	50
14. gyakorlat – Tárggyá válás.....	54

15. gyakorlat – A víz szerkezetének a megváltoztatása	58
16. gyakorlat – Erőtér-megalkotás.....	62
17. gyakorlat – Nulla állapotba kerülés – Recitálás	66
18. gyakorlat – Utazz előre az időben!	68
19. gyakorlat – Teremtő bolygó	72
20. gyakorlat – Önmagad szeretete	82
21. gyakorlat – Hagyd folyni!.....	84
22. gyakorlat – Az érzékszervek kizárása.....	88
23. gyakorlat – A leparkolás élménye	90
24. gyakorlat – Képrögzítés	96
25. gyakorlat – A horizont	98
26. gyakorlat – Újra átélés	100
27. gyakorlat – A tükör – avagy amikor ÉN nézek vissza rád.....	102
28. gyakorlat – Az égő doboz	104
29. gyakorlat – Csettintés	106
30. gyakorlat – A galamb-billog.....	108