

## TARTALOM

<b>CSAK BEVEZETŐ – DE AZÉRT FONTOS</b>	
<i>Miért született ez a könyv és hogyan használd</i>	13
<b>A MEDDŐSÉG ORVOSI MEGKÖZELÍTÉSE</b>	
<i>...de csak röviden. És nem túl „orvosiasan”</i>	17
<i>A megvesszőzéstől a lombikbébi centrumokig</i>	17
<i>Testi feltételek</i>	18
<i>A meddőség betegség?</i>	19
<i>Elsődleges és másodlagos meddőség</i>	20
<b>MEDDŐSÉG AZ EVOLÚCIÓS PSZICHOLÓGIA SZEMSZÖGÉBŐL</b>	
<i>Tisztázatlan eredetű meddőség</i>	21
<i>A várandósság feltételei</i>	22
<i>Anorexia kontra kövérség</i>	22
<i>Biztonság</i>	23
<i>Testi biztonság</i>	23
<i>Párkapcsolati biztonság</i>	24
<i>Egyéb lelki akadályok</i>	25
<i>Evolúciós pszichológia</i>	26
<b>A MEDDŐSÉG SPIRITUÁLIS OKA</b>	
<i>Lélek-elmélet</i>	28
<i>Három új ember születik</i>	29
<i>A meddőség spirituális oka</i>	30
<i>Teherbeesés és áldott állapot</i>	31
<i>A vonzás törvénye</i>	32
<i>És az hogy eshet „spirituálisan” teherbe, aki nem is akar gyereket?!</i>	33
<b>A MINDENT GÁTLÓ STRESSZ</b>	
<i>„Üss vagy fuss”</i>	35
<i>Mikor káros a stressz?</i>	36
<i>Generalizált szorongás</i>	36
<i>Fogyasztói társadalmakkal járó „alapstressz”</i>	37
<i>Stresszkezelés</i>	38
<i>Stresszkezelési „kisokos”</i>	39
<i>A keleti szemlélet</i>	41
<b>HALLÓ, ITT A TUDATALATTID BESZÉL!</b>	
<i>Bűnbarlang?!</i>	43
<i>Félelemtípusok</i>	44
<i>Szabadulás a félelemtől</i>	44
<i>Lelki okokra visszavezethető terméketlenség</i>	45
<i>A meddőség nem betegség</i>	46
<i>Hogyan hat a tudatalatti meddőség esetén?</i>	47
<i>Kilépés az ördögi körből</i>	47
<b>A MEDDŐ NŐ SZEMÉLYISÉGJEGYEI</b>	
<i>Túlzott perfekcionizmus</i>	48
<i>Nőiség tagadása</i>	49
<i>Gyerekszerepben</i>	49
<i>Görcsösség</i>	50
<i>Ambivalens érzelmek</i>	50
<i>Szorongás, túlzott aggódás</i>	51
<i>Lemondó, cinikus hozzáállás a terhességhez</i>	51
<i>Fiatalos életvitel</i>	51
<i>Generációs stressz</i>	52
<i>Önbizalomhiány</i>	52
<i>Feldolgozatlan gyerekkori traumák</i>	52

<i>Negatív testkép</i>	53
<i>Nárcisztikus, nem valódi gyermek utáni vágy</i>	53
<i>Kontrollálási igény</i>	53
<i>Empátia hiánya</i>	54
<i>Ártalomkerülés</i>	54
<i>Szexuális zavarok</i>	54
<i>Irány a múlt</i>	55

## MÚLTBÓL SZÁRMAZÓ LELKI AKADÁLYOK

### VISSZA A POCAKBA!

<i>Élet a pocakban</i>	59
<i>A fogantatásod körülményei</i>	60
<i>A magzati élet</i>	62
<i>Milyen nehézségekkel járhat manapság a pocakbeli lét?</i>	63
<i>Az ultrahang hátrányai</i>	64
<i>Ne ítélkezz, hogy ne ítéltesz</i>	65
<i>Születési trauma</i>	66
<i>A születési traumák hatása az életünkre</i>	66
<i>A születés fázisai</i>	67
<i>Vészhelyzet a szülés során</i>	68

### AZ ELSŐ HÁROM ÉVÜNK – ÉS AMI EBBŐL KÖVETKEZIK

<i>Tanulási szakaszok</i>	71
<i>Önbizalom és önbizalom kialakulása (első tanulási feladat)</i>	71
<i>Gondoskodás másokról, szeretni tudás képessége (második tanulási feladat)</i>	78
<i>Énhatáraink felfedezése (harmadik tanulási feladat)</i>	79
<i>Leválás az anyáról (negyedik tanulási feladat)</i>	82
<i>Önfegyelem megtanulása (ötödik tanulási feladat)</i>	89
<i>Beilleszkedés a csoportokba: a családba, majd a társadalomba (hatodik tanulási feladat)</i>	90
<i>Hogyan bánjunk a másik nemmel (hetedik tanulási feladat)</i>	92
<i>Búcsú a pelustól (nyolcadik tanulási feladat)</i>	93
<i>Sérülések</i>	94

### AZ EGÉSZSÉGTELEN LELKIVILÁGÚ CSALÁD – ÉS AMI MÖGÖTTE VAN

<i>A gyerekek jogai</i>	97
<i>Traumalista</i>	98
<i>Hogyan tegyük tönkre a gyereket?</i>	99
<i>Hiedelem-robotok</i>	100
<i>És mi a helyzet velem?!</i>	101
<i>Felnőtt ember vagyok, de mégsem nőttem fel?!</i>	103

### TRAUMALISTA

<i>Apa elment, kicsim</i>	107
<i>Nem érted a viccet</i>	107
<i>Parancs, értettem!</i>	109
<i>Testvérharc</i>	111
<i>Az én gyerekemnek tökéletesnek kell lennie!</i>	111
<i>Alkoholista a családban</i>	112
<i>Testi erőszak</i>	115
<i>Szexuális erőszak</i>	117
<i>Felismerések</i>	121
<i>Elhunyt szülők</i>	122
<i>Megoldások</i>	122

### NÉZD MEG AZ ANYJÁT, VEDD EL A LÁNYÁT?

<i>Mi is tulajdonképpen az anyai minta?</i>	125
<i>Berne és a Sorskönyv</i>	126

<i>Hogyan alakul ki a sorskönyvünk?</i>	127
<i>A mártír anyja</i>	127
<i>Az erős nő</i>	128
<i>A „túl tökéletes” anyja</i>	129
<i>A „tökéletlen” édesanyja</i>	129
<i>Nőiség megélése</i>	130
<i>Generációs lánc</i>	131
<i>Évforduló szindróma</i>	132
<i>Ha már van egy „gyereked”</i>	132
<i>Várandósság</i>	135
<i>Abortuszok, vetélések</i>	136

## JELENBŐL SZÁRMAZÓ LELKI AKADÁLYOK

### DE ÉN BETEG VAGYOK!

<i>Hogyan látjuk a betegségeket?</i>	141
<i>Így beszél a tested</i>	142
<i>Mitől betegszünk meg?</i>	142
<i>Miért tesszük mindezt?</i>	143
<i>Lenni vagy nem lenni?</i>	145
<i>Hogyan betegíthetnek meg a gondolataink?</i>	146
<i>Hogyan betegítjük meg önmagunkat?</i>	147
<i>Szétszabdalt test</i>	148
<i>Hogyan segíthetsz magadon?</i>	148
<i>Szembenézés önmagaddal</i>	149

### A BETEGSÉGEK LELKI OKAI

<i>Melyik szervem, testrészem betegedett meg?</i>	150
<i>Pontosan mikor lettem beteg?</i>	164
<i>Mi lehet a betegségem funkciója az életemben?</i>	164
<i>A testem melyik oldalát érinti a betegség?</i>	165

### A FÉRFI MEDDŐSÉG PSZICHÉS HÁTTERE

<i>A mai apák kihívásai</i>	169
<i>Az erősebbik nem kétségei</i>	170
<i>A szülői minták</i>	171
<i>Betegségek, és kiváltó lelki tényezők</i>	172
<i>Hogyan segíthetsz a párodnak?</i>	173

### A MODERN NŐ ÉS AZ ANYASÁG KÁLVÁRIÁJA

<i>Megváltozott családmodellek</i>	174
<i>Munka és meddőség</i>	176
<i>Mitől NŐ a nő?</i>	177
<i>A média káros hatása</i>	178
<i>Szingliség</i>	179
<i>Szuperanyu</i>	180
<i>Tükröm, tükröm</i>	181
<i>Nem könnyű</i>	182

### A KISANGYALOKRÓL, AKIK KORÁN ELMENTEK

<i>Trauma, poszttraumás stressz</i>	185
<i>Hogyan reagál a nő és a férfi?</i>	185
<i>Amit a nő érez</i>	186
<i>Miért „készül ki” a nő?</i>	187
<i>A trauma következményei</i>	188
<i>Gyászmunka</i>	190
<i>Hogyan gyászold meg elveszített gyermekedet?</i>	191
<i>Mit ne csinálj?</i>	193
<i>Tanácsok a környezeted számára</i>	194
<i>Mikor kell külső segítség?</i>	195

<i>Abortált babák</i>	195
<b>TERÍTÉKEN A PÁRKAPCSOLAT</b>	
<i>A párkapcsolatod minősége</i>	197
<i>Viharzóna</i>	198
<i>Nem elég erős elköteleződés</i>	198
<i>Hűtlenség</i>	199
<i>Anyád helyett anyád</i>	200
<i>A partnerek „testvéri” kapcsolatban élnek</i>	200
<i>Tökéletes kapcsolat</i>	201
<i>Spirituális nézőpont</i>	201
<i>De mi köze ennek a párkapcsolathoz?!</i>	202
<i>Még mindig nem értem ezt a tükrő-témát...</i>	203
<i>Közös vágy a gyermekre</i>	204
<b>KIVEL ALAPÍTUNK CSALÁDOT?</b>	
<i>És a szerelem már nem is számít?!</i>	206
<i>Családról vagy jót vagy semmit</i>	207
<i>Hogyan „jelelünk”?</i>	208
<i>Kihagyott fejlődési szakaszok</i>	208
<i>Feladataink a fejlődési szakaszokban</i>	209
<i>Párválasztás még egyszer</i>	210
<i>De nem mindegy miért választjuk a másikat?</i>	211
<b>SEGÍTS MAGADON, ISTEN IS MEGSEGÍT...</b>	
<b>A POZITÍV GONDOLKODÁS CSODÁJA</b>	
<i>Mit jelent ez a gyakorlatban?</i>	215
<i>Mit jelent ez a bizonyos „programozás”?</i>	216
<i>Mi a veszélye mindennek?</i>	216
<i>A jobb agyfélteke programozása a gyakorlatban</i>	217
<i>Hogyan tudod meggyőzni a jobb agyféltekédet?</i>	218
<i>Hogyan programozd a gondolataidat?</i>	218
<i>Vizualizációs gyakorlat</i>	219
<i>A hiedelmeid átalakítása</i>	219
<i>A „megfordítás-gyakorlat”</i>	220
<i>A korlátozó hiedelmek „kivégzése”</i>	221
<i>Hogyan változnak majd a mindennapjaid?</i>	221
<b>ÖNGYÓGYÍTÁS VIRÁGOKKAL</b>	
<i>Bach doktor és a virágterápia</i>	223
<i>Hogyan segíthet a virágterápia a termékenységi problémákon?</i>	224
<i>Hogyan működik?</i>	224
<i>A megfelelő esszencia kiválasztása</i>	224
<i>Álomgyár</i>	225
<b>SEGÍTŐ KEZEK</b>	
<b>CSALÁDÁLLÍTÁS</b>	
<i>A módszerről</i>	230
<i>A módszer lényege</i>	231
<i>Sheldrake kísérletei</i>	232
<i>A századik majom elmélete</i>	233
<i>A századik ember</i>	233
<i>Hogyan működik a morfogenetikus mező?</i>	234
<i>Hogyan rendezi a problémákat a családállítás?</i>	234
<i>Hol jelentkezhetsz családállításra?</i>	235
<b>KINEZIOLÓGUS</b>	
<i>Mi is pontosan a kineziológia?</i>	236

<i>Robotpilóta</i>	236
<i>Mi az az izomteszt?</i>	237
<i>Mennyi ideig tart egy kezelés?</i>	238
<i>Hány alkalom szükséges?</i>	238
<i>Már kisgyermek korban érhetett olyan stresszhatás, ami akár máig hat rám?</i>	238
<i>Komplex tudomány</i>	239
<i>Mikor fordulj kineziológushoz?</i>	239
<i>Miért segítheti a kineziológia a fogantatást?</i>	239
<i>Érdekes élmény</i>	240
<b>PSZICHOLÓGUS</b>	
<i>„Ne szólj szám, nem fáj fejem...”</i>	241
<i>Hogyan segíthet a pszichológus?</i>	242
<i>A titokzatos kanapé és a valóság</i>	243
<i>Pszichológus vagy kineziológus?</i>	243
<b>A MEDDŐSÉG ISTEN BÜNTETÉSE? 245</b>	
<b>Felhívás 247</b>	
<b>FORRÁSOK 249</b>	