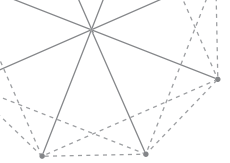


49	חלק שני: הפיזיקה של השינוי
50	מבוא לעקרונות הפיזיקה של השינוי
51	המוח האנושי
51	מי הוא זה הרואה, השומע, החש?
51	המוח החש
53	הפעולה המרכזית במוח
54	מנגנון קליטת המידע
56	עיבוד המידע במוח
57	המקום שבו נמצאים האמונות והזיכרונות
58	המודע והלא המודע
60	התודעה
60	מהי תודעה
60	תודעת היחיד
61	ללא תודעה אין דבר
62	רישומי תודעה מנטליים
64	עקרון הניטרליות
65	מציאות
67	הכול אנרגיה
68	מהו הגוף, הדומם, החומר
69	גלים של זיכרונות
72	מאנרגיה למציאות
72	גוף האדם כגוף אנרגיה
72	מושגי אנרגיה בחיי היום יום

תוכן
פתח דבר
5
15
להתאהב כל בוקר מחדש
חלק ראשון: ה'אופונופנו
17
18
השיטה, שמה ותכליתה
19
20
26
33
36
מה מייצג כל אחד מהביטויים?
36
37
38
40
40
43
היבטים טכניים בשימוש בשיטה
43
43
44
45
47



121	העמקה אודות מודל ההתמרה הדינמי
121	שחרור מלא מהתניות ומגבלות
123	התמורה של ההתמרה הדינמית
124	שביל הכניסה אל הלא מודע
125	תפקיד המודעות והדיוק בתהליך הריפוי עם מודל ההתמרה הדינמי
128	המפה האנרגטית
128	מהכרם אל העינב
129	המחשה למיפוי והתמרה דינמית בעקבות גירוי רגשי
133	איך ניגשים להתמרה של כל עניין ונושא
133	שלבי תהליך העבודה
136	המחשה של תהליך העבודה
140	כשהתמרה לא עובדת
143	התמודדות עם ספקות
146	ה'אופונופנו במערכות יחסים בינאישיות
148	להתאהב מחדש
149	התמרה לפיתוח אהבה עצמית ואהבה ללא תנאי
152	דינמיקה בין אישית
158	חוף הסליחה
160	עקרון ההשתקפות ביחסים
163	בין אחריות לאשמה
164	ניתוח מוח פתוח
170	איך משפיעים על התנהגות אדם אחר במערכת יחסים
170	הוא קודם
171	כשהיא אומרת 'לא'
174	מחיר הבגידה

76	המוח הגמיש
76	להניח את המעבר הראשון
77	התופעה שאחראית לאירועים בחיים
80	הסוד לשינוי הרגלים
82	כוחה של החזרה
83	זריעה מנטלית
84	כוח ההשפעה של ה'אופונופנו על עיצוב החיים
88	הזמנה להתנסות
89	הקשר בין ה'אופונופנו לשיפור הבריאות
89	הקשר בין ה'אופונופנו לשיפור איכות החיים והתוצאות
91	הקשר בין ה'אופונופנו לעיצוב העתיד
92	הקשר בין ה'אופונופנו למערכת המרפ"א
95	חלק שלישי: בדרך ה'אופונופנו - פרקטיקום בחיי היום יום
96	מחוללים שינוי וריפוי
97	עולים על הדרך
100	רמה ראשונה: עזרה ראשונה
102	רמה שניה: תוך כדי תנועה עם העמקה
104	מודל ההתמרה הדינמי
107	דרך העבודה עם מודל התמרה דינמי
108	המחשה להתמרה עם מודל ההתמרה הדינמי
111	הדגמת התמרה עם התייחסות לממד הזמן
113	הדגמת התמרה עם התייחסות לממד התודעה
115	רמה שלישית: התבוננות, מודעות והתמרה



175	התמודדות עם חוויית הבגידה - הצד הנבגד
178	התמודדות עם חוויית הבגידה - הצד הבוגד
180	להתגרש בשלום ולהישאר חברים

188 ריפוי הגוף

193	טכניקת הריפוי העצמי
196	לתמוך בריפוי האחר
201	שלום עם הגוף וירידה במשקל
202	הצעה להתמרות ליצירת שלום עם הגוף
206	מרשם לשלום נצחי עם הגוף

207 העלייה על דרך ההו'אופונופנו

209	איך מטמיעים את ההתמרה בחיי היום יום
210	אזהרת שימוש

212 הצעד הבא

212	מתנה פעילה
212	מקורות עיון להעמקה
213	לאהוב יותר ביחד
213	מדיטציות ללא תשלום
214	Tuilu.me - קהילה נולדת
215	מפזרים אהבה חמלה והודיה
217	כשנדמה שהחיים מתפרקים

218 תודות והוקרות

221	עוד תודה ומתנה
222	ואחרון חביב

223 מקורות
