

# Obsah

Úvod .....	13
Chci být.....	15
Moc podvědomí.....	16
Jak změnit svou osobnost .....	18
Návod na vlastní afirmace .....	19

## ZDRAVÍ

Sebeléčba.....	22
Nemoc není náhoda .....	23
Klíčové okolnosti uchování zdraví, onemocnění a vyléčení....	26
Oslabení vnitřních orgánů .....	29
Nenávist, závist, žárlivost.....	31
Pýcha, egoismus .....	34
Neohleduplnost vůči druhým .....	36
Prosazování se na úkor druhých .....	37
Psychosomatická onemocnění.....	38
Příčiny psychosomatických onemocnění .....	38
Starejte se o svou duši a budete méně nemocní .....	39
Onemocnění, na něž mají největší vliv negativní myšlenky ....	44
Afty .....	44
Achillova šlacha .....	44
Alergie .....	45
Anémie .....	45
Anorexie.....	46
Astma.....	46
Bechtěrevova nemoc .....	46
Cévy.....	47

Cukrovka.....	47
Deprese .....	47
Dna.....	48
Dýchací cesty .....	48
Hlava .....	49
Hlen.....	49
Cholesterol.....	49
Klouby, kolena .....	50
Krev .....	50
Křeče .....	50
Látková výměna .....	51
Lupénka .....	51
Močení a močové cesty .....	51
Nádory .....	52
Nedokrvení končetin .....	52
Nevolnost.....	52
Otylost .....	53
Revmatismus .....	53
Slinivka břišní.....	54
Srdce a srdeční choroby.....	54
Štítná žláza .....	54
Uši .....	55
Žaludek .....	55
Vnitřní svět má jméno duše.....	57
Když duše zlobí (závislosti).....	58
Alkoholismus.....	58
Toxikomanie .....	59
Nikotin.....	62
Léky.....	65
Hrací automaty – gamblerství .....	67
Nakupování .....	70
Osobní energie a její využití .....	72

Hubnutí.....	74
Proč a kdy začít hubnout?.....	75
Předčasné stárnutí.....	76
Progerie – syndrom předčasného stárnutí.....	76
V medicíně není moc legrace, v legraci je spousta medicíny.....	78
Léčivá podstata smíchu.....	79
Smích a bolest.....	80

## **LÁSKA A INTIMITA**

Zamilovanost.....	84
Láska.....	86
Jak udržet lásku.....	86
Rozvod.....	88
Sexuální identita – homosexualita.....	90
Mentální postižení a sexualita.....	92
Odpírání sexu.....	94
Nevěra.....	96
Nepravdy o sexu.....	98
Sex znamená pohlavní styk.....	98
Čím větší, tím lepší.....	98
Chuť na sex je pořád stejná.....	99
Partnerku vzruší hlazení.....	99
Každá žena má při styku orgasmus.....	100
Muž myslí jen na sex.....	100
Masturbace škodí zdraví.....	101
Největší vzrušení – netradiční milování.....	101

## **DĚTI**

Těhotenství a porod.....	104
Narození dítěte.....	106
Postižené dítě.....	108

Rozchod po narození dítěte .....	110
Šikana ve škole .....	112
Učitelé .....	112
Jak poznáte šikanované dítě? .....	113
Co dělat, jste-li šikanováni .....	114
Puberta .....	115
Když se dítě nedokáže osamostatnit .....	117
Potrat .....	119
Žena a interrupce .....	121
Neploidnost .....	125

## **VZTAHY V RODINĚ**

Mezigenerační vztahy .....	128
Bratr, sestra a já .....	129
Vlastní a nevlastní rodič .....	131
Stáří a deprese .....	133

## **VZTAHY NA PRACOVIŠTI**

Šedá myška a dominantní šéf .....	136
Velí mi žena .....	137
Šikana na pracovišti .....	139
Mobbing .....	139
Bossing .....	140
Nepřejícné kolegyně .....	142

## **FINANCE A PRÁCE**

Zázrak jménem peníze .....	144
Mít talent jako Paganini .....	146
Jeden u plotny, druhý v ředitelně .....	147
Nezávislost .....	148

## **VLASTNOSTI, KTERÉ BY VÁM NEMĚLY CHYBĚT**

Sebeúcta .....	150
Vztahy v rodině .....	150
Úspěch a selhání.....	151
Vlastní volba.....	154
Schopnost učit se .....	158
Únik.....	158
Fobie.....	159
Projekce emocí.....	159
Alergie .....	160
Zodpovědnost.....	160
Asertivita .....	162

## **ŽIVOTNÍ ZMĚNY**

Smrt.....	166
Jak překonat strach ze smrti .....	167
Stěhování .....	168

## **DOPLŇKY**

Skupinové afirmace .....	170
Příklad z přírody.....	170
Meditace.....	172
Několik slov o meditaci.....	172
Ani bdění, ani sny.....	173
Meditační a relaxační techniky.....	173
Nástrahy mysli.....	174
Jak meditovat.....	175
Závěr.....	177
Abecední rejstřík .....	178