

OBSAH

Předmluva	11
Úvod: Ponoření do vnitřního moře	13

ČÁST I: Cesta k celkové duševní pohodě: Osvětlené vnitřní nazírání

1 Porouchaný mozek, ztracená duše: Trojúhelník celkové duševní pohody ...	23
O mozku: Mozek na dlani	34
2 Nesváry kvůli palačinkám: Vnitřní nazírání ztracené a nalezené	44
O mozku: Neuroplasticita v kostce	59
3 Odchod z Éterové báně: Kde je mysl?	66
O mozku: Na obvodech rezonance	80
4 Pěvecký sbor komplexnosti: Objevení harmonie zdraví	86

ČÁST II: Síla změnit se: Vnitřní nazírání v akci

5 Rozkolísaná mysl: Posilování středu uvědomění	103
6 Skrytá půlka mozku: Vyvažování levé a pravé	126
7 Odříznutá od krku dolů: Opětovné propojení mysli a těla	144
8 Vězni minulosti: Paměť, trauma a uzdravení	169
9 Pochopení smyslu vlastního života: Přimknutí a narativní mozek	190
10 Naše různá já: Napojení na nitro	214
11 Neurobiologie „nás“: Jak se zastávat druhého	235
12 Běh času: Střetnutí s nejistotou a smrtelností	258

Epilog: Rozšiřování kruhu: Seberozvíjení	282
Poděkování	289
Příloha	292
Poznámky	297
Jmenný rejstřík	340
Věcný rejstřík	343
O autorovi	351