

Úvod	9
------------	---

ZDRAVÍ A NEMOC

1 Jak být perfektně zdravý a vždy mladý	15
2 Špatné zdraví	16
3 Vysoký krevní tlak, náhlá srdeční slabost, mozková mrtvice	18
4 Rakovina	28
5 Kouření cigaret, pití alkoholu a užívání drog	38
6 Kontrola váhy a obezita	44
7 Chronická únava	49
8 Trávicí potíže	52
9 Sexuální poruchy	55
10 Spánek a nespavost	59
11 Stres a syndrom vyčerpanosti	63
12 Emoční onemocnění a deprese	68
13 Psychofyzilogické spojení – některé pozoruhodné případy	72

POLOŽENÍ ZÁKLADŮ

14 Úplné zdraví má původ v jedné oblasti	84
15 Šťěstí a chemické pochody v mozku člověka	86
16 Myšlenky, impulzy, inteligence – lidská mysl, zásobárna inteligence	89
17 Evoluce	93
18 Zdraví – souhrn pozitivních a negativních impulzů inteligence	96
19 Způsob a délka života – problém stárnutí	98
20 Od člověka k nadčlověku	108
21 Vědomí sama sebe	115

STRATEGIE K UTVÁŘENÍ ZDRAVÍ

22 Život v přítomnosti	118
23 Sebeuspokojení	121

24 Význam pocitu uspokojení z práce	124
25 Usměrnování nevědomé mysli – síla zvuku	127
26 Strava a osud	133
27 Rytmus, odpočinek a činnost	142
28 Mít otevřenou mysl	146
29 Zázrak a víra	149
30 Cesta soucitu	153
31 Vize celistvosti a lásky	157

SMĚREM K VYŠŠÍ REALITĚ

32 Realita zjevná a skrytá	163
33 Přirozenost a rozsah inteligence	169
34 Mechanismy utváření	175
35 Techniky meditace	182
36 Intuitivně etické chování a vyšší stavy vědomí	186
37 Jedno je vším a vše je jedno	195
Doslov: budoucnost	201
Poděkování	204