

OBSAH

Poděkování	13
Předmluva.....	15

ČÁST PRVNÍ MYSL MŮŽE UZDRAVIT TĚLO

Kapitola první

MOC POZITIVNÍHO MYŠLENÍ	24
Problémy v manželství, problémy se srdcem	27
Spokojenost	30
Stěžovat si, nebo si nestěžovat?	31
Za peníze si lze koupit štěstí, pokud je ovšem utrácíte za ostatní	32
Pozitivně vnímané stárnutí	34
Jak nechat mozek mládnout	36

Kapitola druhá

SÍLA VÍRY	43
Chemické látky v mozku	44
Čemu věříte.....	46
Placeba pro zvýšení výkonnosti	48
Moc pozitivního přístupu	50
Moc optimismu.....	53
Podmiňování – posilování moci placebo	54

Kapitola třetí

LÉKY POMÁHAJÍ, PROTOŽE JIM VĚŘÍME	57
Efekt významu.....	58
Jak je to s modrou barvou	60
Záleží na tom, kde žijete.....	61
V dobrém i ve zlém – může za to hlava.....	62
Je třeba využít všechna placebo	66
Předstírané operace.....	68
Záleží na tom, co víte	69

Kapitola čtvrtá

MOC PŘÍZPŮSOBIVOSTI	71
Myšlenky mění mozek	72
Používejte to, nebo o to přijdete – leopard dokáže změnit své skvrny	74
Vymluvte se z toho	76
Neurogeneze	77

Kapitola pátá	
MYSL MŮŽE LÉČIT TĚLO	80
Jak mysl ovlivňuje tělo.....	83
Spojení mezi myslí a DNA.....	85
„Trumfněte“ své geny.....	89
Vazba mezi myslí a kmenovými buňkami.....	91
Kapitola šestá	
MOC VIZUALIZACE	94
Mozek je spojen s tělem.....	97
Využívání mysli k posílení svalstva.....	98
Brain Computer Interface.....	101
Zrcadlové neurony.....	102
Řízená imaginace.....	107
Duševní imaginace.....	111
Skutečná moc se skrývá ve vašem nitru.....	115
Kapitola sedmá	
STRESOVAT SE, NEBO SE NESTRESOVAT?	116
Zbavte se toho.....	119
Odpočívejte.....	121
Kapitola osmá	
JAK PRAKTIKOVAT VIZUALIZACE	127
Léčebné scény.....	130
Jak postavit léčebnou scénu.....	133
Jak často byste měli praktikovat vizualizace?.....	138
Rady a tipy navíc.....	139
Nakreslete či sepište své představy.....	139
Trpělivost.....	140
Upravte svůj životní styl.....	140
Zeptejte se svého těla, co potřebuje.....	140
Zatancujte si vítězný tanec.....	141
Jiné způsoby fungování vizualizace.....	143
Kapitola devátá	
MOC PROHLÁŠENÍ	146
Komentujte to.....	148
Jak často mám dělat prohlášení?.....	150
Jak vytvořit prohlášení.....	152

ČÁST DRUHÁ PRAVDIVÉ PŘÍBĚHY

Kapitola desátá	158
RAKOVINA	158
Irisin příběh.....	158
Petulin příběh.....	160
Příběh Cathie	164
Příběh Sarah.....	168
Patin příběh.....	173
Jeanninin příběh.....	175
Lindin příběh	178
 Kapitola jedenáctá	
SRDCE	184
Kevinův příběh	184
Helenin příběh	189
Flořin příběh	190
 Kapitola dvanáctá	
REGENERACE	192
Tomův příběh.....	192
Edův příběh.....	194
Příběh Mary	195
Příběh Luccy.....	197
 Kapitola třináctá	
BOLESTI, CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDROM A ME	200
Lisin příběh.....	200
Sashin příběh	201
Juliettin příběh	205
 Kapitola čtrnáctá	
VIRY, ALERGIE A AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ	209
Barbařin příběh.....	209
Susanin příběh	210
Kevinův příběh	212
Tomkův příběh.....	214
Lynnin příběh.....	215
Pokračování Lynnina příběhu	216
Drewův příběh	222
Příběh Elizabeth.....	226

Kapitola patnáctá	
HUBNUTÍ	228
Tamařin příběh.....	228
Dokážete to	230

ČÁST TŘETÍ ZÁVĚREM

Kapitola šestnáctá.....	234
SÍLA LÁSKY	234
Síla vděčnosti.....	238
Dejte si tu práci.....	239
„Pinknutí“ vlídnosti.....	243
Změňte sebe a změňte svět.....	245
Trpět je v pořádku.....	246

Dodatek I

KVANTOVÉ LÉČENÍ (KL)	249
Vizualizace kvantového léčení.....	253
Pravdivé příběhy.....	259
Hayleyin příběh.....	259
Paulinin příběh.....	260
Příběh Ruth.....	261
Lizin příběh.....	262

Dodatek II

VIZUALIZACE	263
AIDS	265
Akné.....	265
Alergie	267
Artritida (revmatická artritida či osteoartritida).....	268
Arytmie (bušení srdce).....	269
Astma.....	270
Ateroskleróza.....	270
Atletická noha.....	271
Autoimunitní onemocnění.....	272
Bolest v krku.....	273
Bolesti.....	273
Bradavice.....	274
Bronchitida.....	275
Bušení srdce.....	275
Celulitida.....	275

Cukrovka	276
Cukrovka druhého typu	276
Cukrovka prvního typu	277
Cystická fibróza	278
Cystitida	280
Deprese	280
Endometrióza	281
Enteritida (gastroenteritida)	282
Epilepsie	283
Gastroenteritida	283
Hemoroidy	284
HIV	284
Hrdlo (Bolest v krku a Krční infekce)	285
Hypertenze	285
Chlamydiová infekce	286
Chronický únavový syndrom	286
Chřipka (a nachlazení)	286
Imunitní systém	286
Infekce	287
Infekce prvoky	289
Ischias	290
Jizvy	290
Kandida	290
Kapavka	291
Krevní tlak	291
Křečové žíly	292
Lupus	292
Malárie	293
ME (Myalgická encefalomyelitida) či CFS (Chronický únavový syndrom)	293
Meningitida	295
Mrtvice	296
Nachlazení (a chřipka)	297
Nespavost	298
Nízké sebevědomí	299
Obezita	299
Parazitické infekce	301
Parkinsonova choroba	301
Plané neštovice	303
Jizvy	304
Pneumonie	304
Popáleniny	305
Poranění míchy	305

Problémy se spánkem.....	307
Průjem.....	307
Pupínky.....	307
Rakovina.....	307
DNA strategie.....	309
Revmatoidní artritida.....	311
Rozedma plic.....	311
Roztroušená skleróza.....	312
Řezné rány.....	312
Senná rýma.....	313
Snížení váhy.....	313
Spalnicekky.....	314
Stárnutí.....	315
Srdeční choroby.....	316
Stres.....	317
Syfilis.....	318
Syndrom dráždivého tračníku (IBS).....	319
Toxiny.....	319
Tuberkulóza (TBC).....	320
Utržené svaly.....	321
Úzkost.....	322
Viry.....	322
Vředy.....	323
Vzteky.....	323
Zlomeniny.....	325
Zánět dutin.....	326
Žaludeční vřed.....	327
Žlázy (zduření žláz).....	327
Žloutenka.....	328
Dodatek III	
DNA vizualizace.....	329
První vizualizace.....	330
Druhá vizualizace.....	332
O autorovi.....	333