

# OBSAH

Předmluva k českému vydání ..... 10

## Část první

**MYSL A RAKOVINA** ..... 15

1.  
JEDNOTA MÝSLI A TĚLA:  
PSYCHOLOGICKÝ PŘÍSTUP  
K LÉČBĚ RAKOVINY ..... 17

Výchozí bod: vůle žít

První pacient: pozoruhodný příklad

Celostní přístup k léčbě rakoviny

Výsledky našeho přístupu

Od teorie k praxi

2.  
ZÁHADY LÉČENÍ:  
ČLOVĚK A JEHO VÍRA ..... 25

Význam individuality

Záhadné uzdravení

„Spontánní“ remise a placebo efekt

Zdraví z hlediska psychosomatiky

Biologická zpětná vazba a její vliv na zdravotní stav

Koncepce zdraví

3.  
PŘÍČINY RAKOVINY ..... 36

Co je rakovina?

Co rakovinu způsobuje?

Imunitní systém: přirozená obrana proti nemoci

4.  
VZTAH MEZI STRESEM A NEMOCÍ ..... 44

Měření stresu a předpověď onemocnění

Jak stres zvyšuje náchylnost k nemoci

Souhrn jednotlivých poznatků

5.	OSOBNOST, STRES A RAKOVINA .....	51
	Historický pohled na souvislost mezi karcinomem a emocemi	
	Důkazy z oblasti psychologie	
	Příklady ze života našich pacientů	
	Psychologické předpoklady nemoci	
	Návrat ke zdraví	
6.	DOMNĚNKY O RAKOVINĚ A JEJICH VZTAH K UZDRAVENÍ .....	66
	Proroctví, která si sami plníme	
	Negativní společenské názory na rakovinu a jejich dopad	
	Budování pozitivního systému víry	
7.	MODEL ZAHRNUJÍCÍ MYSL I TĚLO .....	73
	Model „mysl/tělo“ při vzniku rakoviny	
	Zvrat cyklu: model vyléčení „mysl/tělo“	
	<b>Část druhá</b>	
	<b>CESTY KE ZDRAVÍ .....</b>	<b>79</b>
8.	PROGRAM: DEJME SE DO TOHO .....	80
	Přehled cest ke zdraví	
	Uvedení programu do praxe	
9.	OVLIVŇOVÁNÍ VLASTNÍHO ZDRAVÍ .....	88
	John Browning – případ nemocného	
	Bob Gilley – případ nemocného	
	Jak interpretujeme význam událostí	
	Rozeznání vlastního podílu na onemocnění	
	Přijetí zodpovědnosti za vlastní zdraví	

10.	„PROSPĚCH“ Z NEMOCI .....	96
	Řešení problémů prostřednictvím nemoci	
	Oprávněnost psychických potřeb	
	Rozpoznání „prospěchu“ z nemoci	
11.	NAUČTE SE RELAXOVAT A PŘEDSTAVIT SI SVÉ UZDRAVENÍ .....	101
	Technika relaxace	
	Relaxace a řízená imaginace	
	Technika řízené imaginace	
	Řízená imaginace při léčení jiných nemocí	
	Hodnota relaxace a řízené imaginace	
	Překonávání některých problémů při řízené imaginaci	
12.	HODNOTA POZITIVNÍCH PŘEDSTAV .....	111
	Kritéria účinné imaginace	
	Překonávání problémů při imaginaci	
	Kresby našich pacientů a interpretace řízené imaginace	
	Imaginace jako popis sebe sama	
13.	PŘEKONÁVÁNÍ ZÁŠTI .....	128
	Techniky promíjení starých křivd: naše vlastní zkušenost	
	Řízená imaginace k překonání zášti	
	Zkušenosti našich pacientů	
	Pochopení vlastní zášti	
14.	TVORBA BUDOUCNOSTI: STANOVOVÁNÍ CÍLŮ .....	134
	Prospěch ze stanovení cílů	
	Určení cílů: všeobecné pokyny	
	Řízená imaginace k dosažení cíle	

15.	HLEDÁNÍ VNITŘNÍHO RÁDCE .....	140
	Využití vlastních zdrojů: příklady našich pacientů	
	Jiný přístup k vnitřnímu rádci	
	Technika řízené imaginace vnitřního rádce	
16.	ZVLÁDÁNÍ BOLESTI .....	147
	Emocionální složky bolesti	
	„Odměny“ vyplývající z bolesti: naučte se nepoužívat bolest jako výmluvu	
	Techniky zvládání bolesti	
	Řízená imaginace k zvládnutí bolesti	
	Nahrazení bolesti potěšením	
17.	POHYB .....	154
	Třikrát týdně hodinu	
18.	ZVLÁDÁNÍ OBAV Z RECIDIVY NEMOCI A STRACHU ZE SMRTI .....	158
	Recidiva nemoci: zpětná vazba našeho těla	
	Smrt: jiné rozhodnutí	
	Zkušenosti našich pacientů	
	Perspektiva pohledu na život a na smrt	
	Důsledky představy o smrti a znovuzrození	
19.	SYSTÉM RODINNÉ PODPORY .....	166
	Přijímání pacientových i vlastních pocitů	
	Zodpovědnost a účast nemocného	
	Odměňování zdraví, ne nemoci	
	Učení a růst	