

OBSAH

Předmluva autora	ix
Cítění je základem života a lidské existence	ix
PRVNÍ ČÁST – NEMOC Z JINÉ PERSPEKTIVY	1
1. kapitola – Cítění	3
2. kapitola – Nedostatek svobody způsobuje nemoc, nemoc způsobuje nedostatek svobody	15
1. Svoboda a nedostatek svobody	15
2. Vyrovnaná lidská bytost	20
3. Dobře vyvážené řídicí systémy	24
4. Nemoc jako porucha rovnováhy	27
3. kapitola – Základy jedinečné lidské bytosti	31
1. Jedinečná lidská bytost	31
2. Páteř	39
3. Svaly	42
DRUHÁ ČÁST – PSYCHOLOGICKÝ ŘÍDICÍ SYSTÉM	49
4. kapitola – Psychologický základ	51
1. Sociální emoce a skutečné emoce	51
2. <i>Tři skutečné emoce</i>	<i>60</i>
A) <i>Láska</i>	<i>60</i>
B) <i>Agrese</i>	<i>63</i>
C) <i>Deprese</i>	<i>66</i>
D) <i>Jedinečná potřeba emocí</i>	<i>70</i>
5. kapitola – Zacházení s emocemi	73
1. Jak pozorovat emoce	73
2. Potřeba emocí typických pro naše ego	82

6. kapitola – Psychologická rovnováha	93
1. Vstup a výstup emocí	93
2. Porucha rovnováhy a ztráta kontroly	102
3. Shrnutí	110
 TŘETÍ ČÁST – TEORIE V PRAXI	 115
7. kapitola – Emoce jako zdroj energie	117
Pozorování obsahu objektů z hlediska lásky, agrese nebo deprese	118
Vyčerpanost a poruchy rovnováhy	122
8. kapitola – Poruchy rovnováhy v praxi	133
1. Jak rozeznat poruchu rovnováhy	133
2. Když opravdu onemocníme	140
3. Jak pracovat s touto knihou	144
9. kapitola – Aplikace	151
1. Systém L-A-D a bolest	151
2. Systém L-A-D a strach	154
3. Systém L-A-D a nespavost	156
4. Systém L-A-D a sexualita	158
5. Návčik pozorování – Jak znovu získat emoční rovnováhu	162