

OBSAH

<i>Velmi důležitý úvod</i>	5
<i>Příčiny stárnutí</i>	8
<i>Neurony neumírají – jsou věčné!</i>	14
<i>Rozumový trénink – cesta k dlouhověkosti</i>	15
<i>Dlouhý život? Vše je v našich rukou!</i>	16
<i>Balzacova metoda</i>	17

ČÁST PRVNÍ

Psychodynamika rozvoje osobnosti

<i>Co je stres</i>	20
<i>Všechny nemoci vznikají ze stresu</i>	21
<i>Všeobecný adaptační syndrom</i>	22
<i>Stres není tak jednoznačný</i>	24
<i>Strach zkracuje život</i>	25
<i>Stres: je to vždycky špatně?</i>	28
<i>Psychogenní neurózy</i>	33
<i>Lék na „neduhy, které jsme si nevymysleli“</i>	35
<i>Neuróza: průběh, příznaky, léčba</i>	37
<i>Fytoterapie</i>	39
<i>Aromaterapie</i>	39

<i>Očekávání budoucnosti</i>	41
<i>Úspěch začíná myšlenkou na úspěch</i>	44
<i>Dosažení emocionální rovnováhy</i>	46
<i>Relaxace</i>	48
<i>„Přetlačovaná“</i>	49
<i>Pryč od agrese</i>	51
<i>Jak se dohodnout s nepřítelem</i>	52
<i>Jak dosáhnout duševní rovnováhu</i>	53
<i>Hněv pod kontrolou</i>	54
<i>Stabilizace psychiky</i>	59
<i>Tělo</i>	60
<i>Dýchání</i>	61
<i>Tělo a dýchání</i>	62
<i>Vizualizace</i>	63
<i>Tělo, dýchání a vizualizace</i>	64
<i>Cvičení „relaxace“</i>	67
<i>Hudba</i>	68
<i>Autohypnóza</i>	69
<i>Domácí vodoléčba</i>	72
<i>Strava</i>	72
<i>Přízraky minulosti</i>	74
<i>Rané vzpomínky</i>	75
<i>Uzdravení skrze smíření se sebou samým</i>	77
<i>Bojte se neukončených věcí!</i>	79
<i>Celý náš život je hra!</i>	83
<i>Psychodynamika – myšlenka, vytvářející realitu</i>	84
<i>Komplex psychodynamických cvičení</i>	85
<i>Expresní rozcvička</i>	90
<i>Kontraindikace neexistuje</i>	92

<i>Jak cvičit expresní gymnastiku</i>	92
<i>Ověřený účinek expresní gymnastiky</i>	94
<i>Motivace: Yerks-Dodsonův zákon</i>	95
<i>Příliš vysoká odměna překáží v práci</i>	96
<i>Dosažitelnost zabraňuje úspěchu</i>	98
<i>Stanovení cíle</i>	99
<i>Zvýšení odolnosti vůči nemocem</i>	104
<i>Protistresová výživa</i>	110
<i>Fytoterapie</i>	111
<i>Homeopatie</i>	111
<i>Náhražky zdraví</i>	112
<i>Jóga vyššího zasvěcení</i>	115
<i>Osvícení – agonie mozku</i>	117
<i>Skutečná poloha třetího oka</i>	122

ČÁST DRUHÁ

Kryodynamika – originální lék proti stárnutí

<i>Stárnutí není zákonem života!</i>	128
<i>Příčinou bolesti je stárnutí</i>	129
<i>Puberta – organická příčina stárnutí</i>	130
<i>Nadváha: katastrofa lidstva</i>	132
<i>Jaký z toho plyne závěr?</i>	136
<i>Základy kryodynamiky</i>	137
<i>Hormon štěstí</i>	141
<i>Zlatý bod – feng-fu</i>	145
<i>Vzpřímená chůze – pro a proti</i>	145
<i>Útočiště větru</i>	146

<i>Něco málo o struktuře mozku</i>	147
<i>Feng-fu – na všechny nemoci?</i>	149
<i>Co dělat?</i>	151
<i>Kryodynamická metoda</i>	153
<i>Proč právě led</i>	153
<i>Indikace</i>	154
<i>Kontraindikace</i>	155
<i>Rehabilitace a profylaxe</i>	156
<i>Základní podmínky kryodynamiky</i>	157
<i>Rozvrh kryodynamického kurzu</i>	158
<i>Mechanismus působení kryodynamiky</i>	159
<i>Resumé</i>	161
<i>Psychogenní poruchy a kryodynamika</i>	164
<i>Pro informaci</i>	172
<i>Úzkost a deprese</i>	173
<i>Rakovina a kryodynamika</i>	177
<i>Z naší pošty</i>	183
<i>Jsi lepší, když jsi jiný</i>	194