

# Obsah

|            |   |
|------------|---|
| Poděkování | 7 |
| Úvod       | 9 |

## Část I / Vyrůstat slepý 11

|   |                    |    |
|---|--------------------|----|
| 1 | Savta              | 13 |
| 2 | Isaac              | 22 |
| 3 | Miriam             | 33 |
| 4 | Danny              | 37 |
| 5 | Vered              | 49 |
| 6 | Naše první centrum | 58 |
| 7 | Vzpěry pro Rivku   | 67 |

## ČÁST II / Terapie sebeléčení 75

|    |                       |     |
|----|-----------------------|-----|
| 8  | Problémy zad          | 77  |
| 9  | Artritida             | 87  |
| 10 | Roztroušené skleróza  | 96  |
| 11 | Dýchání a vizualizace | 110 |
| 12 | Svalová dystrofie     | 118 |
| 13 | Oční problémy         | 126 |

## ČÁST III / Vize 135

|    |                              |     |
|----|------------------------------|-----|
| 14 | Mysl                         | 137 |
| 15 | Vize: sebeléčící se komunita | 140 |