

Obsah

| | |
|---|----|
| Předmluva | 9 |
| Můj přístup a metody | 9 |
| Úvod | 11 |
| Odpověď na všechny otázky: | 16 |
| Jak funguje psychika | 19 |
| Algoritmus psýché – vzorec pro smysl života? | 19 |
| Lidský mozek – velkokapacitní počítač z vody | 24 |
| Podmiňování | 30 |
| Placebo – noční můra medicíny | 35 |
| Choroby a obtíže | 43 |
| Nová definice nemocí | 43 |
| Naučená spánková porucha | 48 |
| Prostředek proti notorickým zpožděním | 52 |
| Zkuste se vyléčit sami | 53 |
| Rozdíl spočívá ve stresu | 57 |
| Psychické a psychosomatické poruchy | 69 |
| Žaludeční a střevní potíže: vaše přání je rozkazem | 70 |
| Atopický ekzém a přecitlivělost | 72 |
| Šelest v uších a krátkozrakost: | |
| únik do vnitřní samoty | 73 |
| Rakovina: zničit to nejhorší | 75 |
| Strach z výšek, z pavouků a špatní spolujezdci | 81 |

| | |
|---|------------|
| <i>Koučink a koučink vlastními silami.....</i> | <i>83</i> |
| <i>Odhalení příčin.....</i> | <i>84</i> |
| <i>Deset otázek, které změní život</i> | <i>86</i> |
| <i>Reframing – zbav se stresu z mládí a budeš mít klidné stáří!</i> | <i>91</i> |
| <i>Z praxe.....</i> | <i>97</i> |
| <i>Alergie – když má navrch vztek.....</i> | <i>97</i> |
| <i>Nachlazení – dětská pověra.....</i> | <i>105</i> |
| <i>Psychóza – příliš inteligence škodí.....</i> | <i>109</i> |
| <i>Hlasy v hlavě – přátelé v osamělosti.....</i> | <i>112</i> |
| <i>Pooperační deprese – nemoc, nebo lékařská nestydatost?</i> | <i>114</i> |
| <i>Strach – několik hlav jednoho draka</i> | <i>118</i> |
| <i>Obsedantní kontrola – za třicet minut je pryč</i> | <i>122</i> |
| <i>Kousání nehtů – ničení zbraní</i> | <i>124</i> |
| <i>Hraniční porucha osobnosti – pomsta jako volání o pomoc</i> | <i>127</i> |
| <i>Demence – myšlení se nevyplácí.....</i> | <i>130</i> |
| <i>Migréna – nemoc perfekcionista</i> | <i>132</i> |
| <i>Jedno trauma za druhým.....</i> | <i>134</i> |
| <i>Pocity viny a prázdná kapsa</i> | <i>137</i> |
| <i>Důvod pro starou pannu: zelená.....</i> | <i>140</i> |
| <i>Nerozhodnost vyvolaná týráním v dřívějším životě</i> | <i>142</i> |
| <i>Neúspěchy v angličtině kvůli nevěře</i> | <i>147</i> |
| <i>ADHD – duchové, které jsem vyvolal.....</i> | <i>149</i> |
| <i>Klaustrofobie – už se nikdy nechci narodit</i> | <i>152</i> |
| <i>Předcházení stresu.....</i> | <i>154</i> |
| <i>Vzdorovitost – nepřítel ve vlastní hlavě.....</i> | <i>157</i> |

| | |
|--|-----|
| <i>Odvaha nahrazuje symptomy</i> | 159 |
| <i>Doslov</i> | 163 |
| <i>Školení zdravotních poradců</i> | 168 |
| <i>O autorovi</i> | 169 |
| <i>Poznámky</i> | 170 |
| <i>Rejstřík</i> | 172 |