

Obsah

Předmluva od dr. med. Eckarta von Hirschhausen	7
K naladění	11
Sebeuzdravování a stres – nerovný pár	23
Co to má být ten stres? – A především: Co být nemá?	31
Co mají společného kočičí záchodky a homeostáza – a jak se krysy staly kmotříčkami stresu	37
Jak stres vzniká – a co hluboko v našem těle vyvolává	41
Jak souvisí ledová mokrá prostěradla s relaxací – a jak přispěli buddhističtí mniši ke zvládnání stresu	51
Jak probíhá zdravá reakce na stres – a co jí někdy přesto stojí v cestě	61
Jedy v životním prostředí, chudoba a spol. – krátká exkurze do nevyhnutelného	65
Všechny cesty vedou do mozku – a odtamtud dál	71
Proč děláme to, co děláme – z neurobiologické perspektivy	77
Co a kdy s námi hýbe – aspekt zrání	87

Otevři svého ducha – aktivní propojení	
těla a ducha	103
Emoce, „emoční paměť“ a „moc nevědomí“	105
Chování mezi emocemi a očekáváním – rostoucí moc myšlenek	113
Jak může hlava léčit tělo – trochu víc bdělé pozornosti, prosím!	127
V centru dění člověk, nejen tělo	147
Zdraví – co to vůbec je?	153
Rozšířit rozhled – vytvořit nové vyhlídky	179
Placebo – od nenáviděné chyby v metodě k „place to be“	205
Celostní medicína – interdisciplinární, požadující a podporující	221
BERN – celostní základ na čtyřech pilířích	229
První pilíř: Chování redukující stres	235
Druhý pilíř: Dostatek pohybu	257
Třetí pilíř: Pravidelné spočinutí a odpočinek	271
Čtvrtý pilíř: Pozorný požitek a zdravá strava (Nutrition)	301
Společenství, víra, spánek a flow – co ještě může posílit kompetenci k sebeuzdravení	317
Zachovejte si kritický pohled	341
McMindfulness – bdělá pozornost jako lifestylový produkt	343
Seberozvoj – dostat ze sebe všechno	347
Sebeuzdravování a etika – je to potřeba?	353
Doznívání cesty	359
Poděkování	363
Navazující odkazy a další díla autora	367