

Obsah

Poděkování	9
Předmluva	11
Jak pracovat s knihou.....	12
ČÁST I: SPOJENÍ TĚLA A MYSLI.....	15
Kapitola první: Síla pozitivního myšlení	16
„Problematické manželství, problematické srdce“	18
Spokojenost.....	19
Stěžovat si, nebo si nestěžovat?.....	20
„Za peníze si lze koupit štěstí, pokud je utratíte ve prospěch ostatních“	21
Pozitivní přístup ke stárnutí	22
Jak omladit svůj mozek	23
Chovejte se podle čísla svých bot, ne podle věku	25
Kapitola druhá: Síla víry	27
Chemické látky v mozku	28
Víra tvá tě uzdraví	29
Placebo pro zvýšení výkonnosti	31
Síla pozitivního přístupu lékaře	32
Síla optimismu	33
Podmiňování – zvýšení účinku placeba.....	34
Náhrada léků placebem.....	35
Kapitola třetí: Léky fungují lépe, pokud jim věříme	37
Účinek významu	38
Modrá uklidňuje?.....	39
Záleží na tom, kde žijete	40
Síla dojmu	40
Musíte vybrat celé platičko placebo	43
Operace jen naoko	44
Je dobré vědět	45
A co když víte, že je to placebo?	46
Kapitola čtvrtá: Síla proměnlivosti	48
Myšlenky mění mozek.....	49
Používej to, nebo o to přijdeš – leopard si může měnit skvrny	51
Nechcete se z toho vypovídat?	52
Neurogeneze	52
Kapitola pátá: Mysl může léčit tělo	54
Jak mysl ovlivňuje tělo	56
Spojení DNA a mysli	57
Své geny můžete přemoci	59
Spojení mezi myslí a kmenovými buňkami.....	60
Kapitola šestá: Síla představivosti a pozorování	63
Mozek je spojený s tělem	65
Posilovna v hlavě	65
Brain-Computer Interfaces	67

Zrcadlové neurony	68
Kapitola sedmá: Vizualizace při rehabilitaci a sportu	71
Neurorehabilitace.....	72
Jak si vizualizovat sportovní úspěch.....	73
Kapitola osmá: Vizualizace pro posílení imunitního systému	79
Imaginace zaměřená na imunitní systém	79
Kapitola devátá: Vizualizace při rakovině a dalších onemocněních	82
Relaxační imaginace.....	84
Vizualizace při jiných onemocněních	85
Vizualizace při snižování nadváhy	88
Vizualizace účinku léků	89
Mentální obraz.....	90
Kapitola desátá: JAK funguje vizualizace	92
Šest způsobů vizualizace	92
A co když vizualizace nefunguje?	95
Kapitola jedenáctá: Stresovat se, či ne?	96
Pusťte to ven.....	98
Relaxace s meditací	99
Kapitola dvanáctá: Jak vizualizovat.....	103
Sedm různých druhů vizualizace	104
Od nemoci ke zdraví.....	107
Jak často byste měli vizualizovat?	107
Jak nejlépe využít vizualizaci?	108
Kapitola třináctá: Síla afirmací	110
Afirmace jako komentář k vizualizaci	111
ČÁST II: VIZUALIZACE V AKCI	113
Kapitola čtrnáctá: Skutečné příběhy úspěšných vizualizací.....	114
Rakovina.....	114
Post-polio syndrom.....	122
Psoriáza	124
Myalgická encefalomyelitida/Chronický únavový syndrom (ME/CFS)	127
Kardiovaskulární onemocnění	128
Kinetóza	132
Bradavice	132
Lupus	134
Zánět	136
Senná rýma	137
Nadváha	138
Hypoaktivní štítná žláza	139
Dokážete to	141
ZÁVĚR: SÍLA LÁSKY	142
Síla vděčnosti.....	144
Míle navíc	145
Pinkání laskavosti	147
Změňte sebe a změňte svět	148
Trápení je v pořádku.....	148

VIZUALIZACE OD A DO Z 150

Akné.....	151	Meningitida.....	165
Alergie.....	152	Mozková mrtvice.....	165
Artritida (revmatoidní artritida a osteoartritida).....	153	Nadváha.....	166
Astma.....	153	Nachlazení (a chřipka).....	166
Ateroskleróza.....	154	Natržený sval.....	167
Atletická noha.....	154	Nespavost.....	167
Autoimunitní onemocnění....	155	Obezita.....	168
Bolest.....	155	Palpitace.....	168
Bolest v krku.....	156	Paraziti.....	169
Bradavice a veruky.....	156	Parkinsonova choroba.....	169
Bronchitida.....	156	Plané neštovice.....	170
Celulitida.....	156	Jizvy po neštovicích.....	170
Cystická fibróza.....	157	Popáleniny.....	170
Cystitida.....	157	Poranění míchy.....	171
Deprese.....	158	Protozoární onemocnění.....	171
Diabetes.....	158	Ochrana před další infekcí.....	172
Endometrióza.....	159	Průjem.....	172
Enteritida (Gastroenteritida) ..	159	Pupínky.....	172
Epilepsie.....	159	Rakovina.....	172
Gastroenteritida.....	160	Revmatoidní artritida.....	174
Hemoroidy.....	160	Rozedma plic.....	174
Hepatitida.....	160	Roztroušená skleróza (RS).....	174
HIV/AIDS.....	160	Řezné rány.....	175
Hypertenze.....	161	Sebevědomí.....	175
Hypotenze.....	161	Senná rýma.....	175
Chlamydie.....	161	Sinusitida.....	176
Chronický únavový syndrom.	161	Spalnicek.....	176
Chřipka (a nachlazení).....	161	Srdeční arytmie (Palpitace)....	176
Imunitní systém (povzbuzení imunity).....	161	Srdeční onemocnění.....	177
Infekce.....	162	Stárnutí.....	177
Ochrana před infekcí.....	162	Stres.....	177
Ischias.....	163	Syfilis.....	178
Jizvy.....	163	Syndrom dráždivého tračníku (IBS).....	178
Kandidóza.....	163	Toxiny.....	178
Kapavka.....	163	Tuberkulóza.....	179
Krevní tlak: Nízký krevní tlak (hypotenze).....	164	Úzkost.....	180
Krevní tlak: Vysoký krevní tlak (hypertenze).....	164	Viry.....	180
Křečové žíly.....	164	Vzteky.....	181
Lupus.....	164	Vředy.....	182
Malárie.....	165	Záněť.....	182
ME (Myalgická encefalomyeli- tida)/CFS (Chronický únavový syndrom).....	165	Zápal plic.....	182
		Zlomeniny.....	182
		Žaludeční vředy.....	183
		Žlázy (otoky).....	183