

OBSAH

ÚVOD	7
ČAS PRO NOVÉ USPOŘÁDÁNÍ	7
JAK KNIHU POUŽÍVAT	11
OBJEVTE SVÉ ŠAMANSKÉ SCHOPNOSTI	12
SVĚT GENŮ	16
JAK VYPADÁ BUŇKA?	18
JAK VYPADÁ VNITŘEK BUŇKY?	20
CO JE DNA?	21
CO JE RNA?	23
CO JE GEN?	25
CO JSOU CHROMOZOMY?	27
CO JE GENOM?	29
CO JE DĚDIČNOST	30
SVĚT EPIGENETIKY	32
CO JE EPIGENETIKA?	33
CO JE REGULACE GENŮ?	35
CO JE EPIGENOM?	37
S ČÍM PRACUJÍ EPIGENOMY?	39
CO ZPŮSOBUJE, ŽE SE GEN AKTIVUJE?	42
ZÁVĚR	43
GENETICKÉ SEBEOVLÁDÁNÍ	44
JAK SEBEOVLÁDÁNÍ FUNGUJE?	45
CO JE OSOBITOST?	46
SEBEOVLÁDÁNÍ A REGULACE GENŮ	55
PŘEDSTAVIVOST A SKUTEČNOST	56
SEDM ZPŮSOBŮ, JAK SI GENETICKY LÉPE USPOŘÁDAT SVŮJ ŽIVOT	59
První princip: BUĎTE UVĚDOMĚLÍ!	62
Druhý princip: DARUJTE SI SVOBODU!	65

Třetí princip: ZAMĚŘTE SE NA UŽITEK!	69
Čtvrtý princip: BUĎTE AKTIVNÍ!	73
Pátý princip: ŽIJTE VÍCE LÁSKOU!	76
Šestý princip: VYUŽIJTE SVOU MOC!	81
Sedmý princip: REAGUJTE PRUŽNĚ A VŠÍMEJTE SI VÝSLEDKŮ!	85
ŘÍZENÍ GENŮ V DUŠEVNÍ ROVINĚ	90
HRANICE	91
VZPOMÍNKY.....	95
ŽIVOTNÍ ÚKLID: PROMĚNA NEPŘÍJEMNÝCH VZPOMÍNEK V PRAMEN SÍLY	99
ŘÍZENÍ GENŮ V TĚLESNÉ ROVINĚ	116
ROZLUŠTĚNÍ A ZMĚNA EPIGENETICKÝCH PROGRAMŮ	123
SOUVISLOST MEZI BUNĚČNÝM STÁRNUTÍM A NAŠÍM ŽIVOTNÍM STYLEM.....	127
PŘEPROGRAMOVÁNÍ VZPOMÍNEK NA BOLEST	135
PŮSOBENÍ PROTI MUTACI BUNĚK.....	137
PRÁH STRESU – KDY ZAČÍNÁ STRES?	143
DĚDICTVÍ A ODKAZ	147
PRYČ ZE ŠKATULEK	148
MATČINA A OTCOVA DĚDIČNÁ VÝBAVA	150
MOŽNOSTI DĚDIČNOSTI	154
PRAKTICKÉ PŘÍKLADY LÉČBY	156
PŘÍPADY Z PRAXE: GENETICKÉ SEBEOVLÁDÁNÍ	157
PŘÍKLADY Z PRAXE: ŘÍZENÍ GENŮ V DUŠEVNÍ ROVINĚ	164
PŘÍKLADY Z PRAXE: ŘÍZENÍ GENŮ V TĚLESNÉ ROVINĚ..	170
PŘÍKLADY Z PRAXE: DĚDICTVÍ A ODKAZ.....	175
ZÁVĚR: NIC NENÍ NEMOŽNÉ!	182
O AUTORCE	184