

Obsah

Úvodní slovo k českému vydání	5
Kapitola 1	
Nová emoční medicína	9
Kapitola 2	
Nesnáz v neurobiologii – obtížné sladění činnosti obou mozků	18
Kapitola 3	
Srdce a rozum	35
Kapitola 4	
Využití srdeční koherence v běžném životě	50
Kapitola 5	
Samoléčení velkých bolestí – neuro-emoční integrace očními pohyby (EMDR)	64
Kapitola 6	
EMDR v akci	78
Kapitola 7	
Světelná energie — nastavení biologických hodin	89
Kapitola 8	
Kontrola „čchi“ – akupunktura působí přímo na emoční mozek	98
Obsah	229

Kapitola 9	
Převratná role kyselin omega-3 – výživa emočního mozku	109
Kapitola 10	
Prozac, nebo Adidas?	125
Kapitola 11	
Láska je biologickou potřebou	137
Kapitola 12	
Emoční komunikace	150
Kapitola 13	
Naslouchání srdcem	165
Kapitola 14	
Pouto k druhým	176
Kapitola 15	
Odkud začít	182
Poděkování	189
Poznámky	193
Bibliografie	213