

OBSAH

Část první	
MYSL A RAKOVINA.....	13
1. JEDNOTA MYSLI A TĚLA: PSYCHOLOGICKÝ PŘÍSTUP K LÉČBĚ RAKOVINY	15
Výchozí bod: vůle žít První pacient: pozoruhodný příklad Celostní přístup k léčbě rakoviny Výsledky našeho přístupu Od teorie k praxi	
2. ZÁHADY LÉČENÍ: ČLOVĚK A JEHO VÍRA	23
Význam individuality Záhadné uzdravení „Spontánní“ remise a placebo efekt Zdraví z hlediska psychosomatiky Biologická zpětná vazba a její vliv na zdravotní stav Koncepce zdraví	
3. PŘÍČINY RAKOVINY	34
Co je rakovina? Co rakovinu způsobuje? Imunitní systém: přirozená obrana proti nemoci	
4. VZTAH MEZI STRESEM A NEMOCÍ	42
Měření stresu a předpověď onemocnění Jak stres zvyšuje náchylnost k nemoci Souhrn jednotlivých poznatků	

5. OSOBNOST, STRES A RAKOVINA	49
Historický pohled na souvislost mezi karcinomem a emocemi	
Důkazy z oblasti psychologie	
Příklady ze života našich pacientů	
Psychologické předpoklady nemoci	
Návrat ke zdraví	
6. DOMNĚNKY O RAKOVINĚ A JEJICH VZTAH K UZDRAVENÍ.....	65
Proroctví, která si sami plníme	
Negativní společenské názory na rakovinu a jejich dopad	
Budování pozitivního systému víry	
7. MODEL ZAHRNUJÍCÍ MYSL I TĚLO	73
Model „mysl/tělo“ při vzniku rakoviny	
Zvrat cyklu: model vyléčení „mysl/tělo“	
Část druhá	
CESTY KE ZDRAVÍ.....	79
8. PROGRAM: DEJME SE DO TOHO	81
Přehled cest ke zdraví	
Uvedení programu do praxe	
9. OVLIVŇOVÁNÍ VLASTNÍHO ZDRAVÍ.....	89
John Browning – případ nemocného	
Bob Gilley – případ nemocného	
Jak interpretujeme význam událostí	
Rozeznání vlastního podílu na onemocnění	
Přijetí zodpovědnosti za vlastní zdraví	
10. „PROSPĚCH“ Z NEMOCI	97
Řešení problémů prostřednictvím nemoci	
Oprávněnost psychických potřeb	
Rozpoznání „prospěchu“ z nemoci	

11. NAUČTE SE RELAXOVAT A PŘEDSTAVIT SI SVÉ UZDRAVENÍ.....	102
Technika relaxace	
Relaxace a řízená imaginace	
Technika řízené imaginace	
Řízená imaginace při léčení jiných nemocí	
Hodnota relaxace a řízené imaginace	
Překonávání některých problémů při řízené imaginaci	
12. HODNOTA POZITIVNÍCH PŘEDSTAV	111
Kritéria účinné imaginace	
Překonávání problémů při imaginaci	
Kresby našich pacientů a interpretace řízené imaginace	
Imaginace jako popis sebe sama	
13. PŘEKONÁVÁNÍ ZÁŠTI	128
Techniky promíjení starých křivd: naše vlastní zkušenost	
Řízená imaginace k překonání zášti	
Zkušenosti našich pacientů	
Pochopení vlastní zášti	
14. TVORBA BUDOUCNOSTI: STANOVOVÁNÍ CÍLŮ.....	134
Prospěch ze stanovení cílů	
Určení cílů: všeobecné pokyny	
Řízená imaginace k dosažení cíle	
15. HLEDÁNÍ VNITŘNÍHO RÁDCE	151
Využití vlastních zdrojů: příklady našich pacientů	
Jiný přístup k vnitřnímu rádci	
Technika řízené imaginace vnitřního rádce	
16. ZVLÁDÁNÍ BOLESTI.....	149
Emocionální složky bolesti	
„Odměny“ vyplývající z bolesti: naučte se nepoužívat bolest jako výmluvu	
Techniky zvládání bolesti	
Nahrazení bolesti potěšením	

17. POHYB	156
Třikrát týdně hodinu	
18. ZVLÁDÁNÍ OBAV Z RECIDIVY NEMOCI A STRACHU ZE SMRTI... 160	
Recidiva nemoci: zpětná vazba našeho těla	
Smrt: jiné rozhodnutí	
Zkušenosti našich pacientů	
Perspektiva pohledu na život a na smrt	
Důsledky představy o smrti a znovuzrození	
19.	
SYSTÉM RODINNÉ PODPORY	169
Přijímání pacientových i vlastních pocitů	
Zodpovědnost a účast nemocného	
Odměňování zdraví, ne nemoci	
Učení a růst	