

# OBSAH

Předmluva Kris Carrové.....	9
Úvod.....	13
<b>Část první: Věřte sami sobě jako nikomu.....</b>	<b>29</b>
<b>Kapitola 1:</b> Šokující pravda o názorech na zdraví.....	31
<b>Kapitola 2:</b> Zaručený způsob, jak onemocnět a zabránit remisi nemoci.....	51
<b>Kapitola 3:</b> Léčebný faktor, který může rozhodnout.....	71
<b>Část druhá: Uzdravte svou mysl.....</b>	<b>101</b>
<b>Kapitola 4:</b> Nová definice zdraví.....	103
<b>Kapitola 5:</b> Osamělost otravuje tělo jako jed.....	121
<b>Kapitola 6:</b> Smrt z přepracování.....	145
<b>Kapitola 7:</b> Šťěstí je preventivní medicína.....	165
<b>Kapitola 8:</b> Jak vyvážit stresovou reakci.....	193
<b>Část třetí: Napište si svůj vlastní předpis.....</b>	<b>209</b>
<b>Kapitola 9:</b> Radikální péče o sebe.....	211
<b>Kapitola 10:</b> Šest kroků k uzdravení.....	231
Příloha A: Osm tipů, jak být ve svém těle.....	271
Příloha B: Lissina osobní Diagnóza pro sebeléčbu.....	273
Příloha C: Lissin osobní Předpis.....	277
Poznámky ke kapitolám.....	283
Poděkování.....	303
Česky vyšlo.....	309