
OBSAH

PŘEDMLUVA	9
Kapitola 1 – Mozek toho kluka by mohl změnit svět	15
Kapitola 2 – Bolest je signálem nebezpečí	35
Kapitola 3 – Není se čeho bát, jen strachu samotného	47
Kapitola 4 – Přijmout nový pohled	63
Kapitola 5 – Somatické stopování	79
Kapitola 6 – Proces	93
Kapitola 7 – Jak se vymanit ze stavu pohotovosti	119
Kapitola 8 – Zdokonalovat se v dobrých pocitech	135
Kapitola 9 – Od relapsu k uzdravení	153
DOVĚTEK – Stav zdravotní péče a opiátová krize	169
PŘÍLOHA – Jak zjistit, zda máte neuroplastickou bolest	177
PODĚKOVÁNÍ	185
POZNÁMKY	187
REJSTŘÍK	219