

Obsah

Úvod

Karetní trik 9

1. kapitola

Kdo byl nejlepší?

Jak minulost vnukne mozku, aby vás chránil 23

2. kapitola

Králičí nora toho, kdo jste

Korekce představy mozku o těle 51

3. kapitola

Starý, zrezivělý robot

Jak mohou nová přesvědčení přenastavit mozek 85

4. kapitola

Zásadní je vytrvat

Důležitost pravidelného cvičení 117

5. kapitola

Cestující v autobuse

Otázky kolem operace 151

6. kapitola

Matrix bezpečí

Role hypnózy v léčbě bolesti 187

7. kapitola

Objektiv myšlenkového nastavení

Emoce, paměť a neurologická realita chronické bolesti . . . 223

Závěr

Staňte se lemčíkem 255

Poděkování 267