

4 — Předmluva Jana Měšťáka

Seznamte se

8 — Úvod

12 — Jak začala naše spolupráce a jak funguje dnes

Principy fungování těla

16 — Rozdíly v přístupu klasické a celostní medicíny

20 — Napětí a mechanika pohybu

26 — Fyzioterapie bolesti

38 — Svalový vývoj člověka. Bývá podstata problémů se zády založena už v dětství?

50 — Důležitost doteku

62 — Funguje řešení psychosomatiky v praxi?

84 — Provázanost funkce svalů v těle, princip vlivu psychiky na fyzickou kondici

88 — Postura a dech

94 — Cvičení, přístup k principům těla

98 — Sport jako pračka nespokojenosti

102 — Změny na těle

106 — Kůže jako detektor životní pohody

110 — Tělesný vzhled a „náhled“ na sebe

Principy fungování mysli

- 114 — Jak se liší práce psychologa u dětí různého věku
- 120 — S čím rodiče nejčastěji přicházejí, čím děti trpí
- 124 — Chyby v dětství ovlivňují dospělost
- 130 — Puberták – učitel, nebo tyran?
- 134 — Mohou rodiče za to, že se v dospělosti bojíme?
- 140 — Trest – cesta k nemoci
- 146 — Proč v nás škola zabila radost ze života
- 150 — Vztahy – proč nefungují a co můžeme dělat pro jejich zlepšení
- 154 — Proč muži nevnímají své ženy
- 160 — Pokřivené role mužů a žen
- 164 — Tlak na výkon ubližuje víc ženám než mužům
- 172 — Tchyně, tchánové a naše zdraví
- 176 — Síla nesouzení a odpuštění
- 180 — Víme, jaký autopilot nás ovládá, když jsme v napětí?
- 186 — Lpění jako cesta k nespokojenosti
- 194 — Fenomén strachu
- 200 — Laskavost jako výsledek vnitřní síly
- 204 — Nikdy není pozdě

Cvičení pro tělo i mysl

- 212 — Náročná moderní doba – rady, jak jí čelit
- 218 — Úkoly pro každého z nás
- 220 — O autorech
- 222 — Napsali o knize