

Obsah

ÚVOD	7
ŽIVOTNÍ STYL	9
Perfektní zdraví	9
Zpracované potraviny	10
Glutamát sodný	11
Jak se stát vegetariánem	14
Hlad způsobený emocemi	15
Strava a citlivost	16
Jídlo a cvičení	17
Posilování a spiritualita	18
Problém s váhou	19
Typy těla	21
Obnova kožních buněk	21
Úvahy o operaci plastické chirurgie	22
Nízké mínění o vlastním těle	23
Je nám čtyřicet	25
ZDRAVÝ SPÁNEK	27
Časové cykly dnoš	27
Noční pták	28
Časné vstávání	29
Spánkové cykly	30
Meditací ke spánku	31
Modafinil	32
Méně spánku	34
Strašidelné filmy	35
EMOČNÍ ZDRAVÍ	39
Emoce	39
Emoční uvolnění	40
Pocit štěstí	41
Zlost	42
Výkyvy v sebeúctě	43

Podzimní smutná nálada	44
Štěstí nezávislé na vnějších okolnostech	45
Špatné zprávy	46
Zlostní lidé	47
Pozitivní vyhlídky	49
Je obtížné zůstat pozitivní	50
Ovládání myšlenek	51
Vyjádření podrážděnosti	52
Překonání bolestných vzpomínek	53
Překonání limitů emocionálních prožitků	54
Stínový efekt	55
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ.....	57
Pocit zablokování	57
Úzkost z odloučení	58
Dezorientace	60
Sebelítost a deprese	61
Zoufalství	62
Pokrok a deprese	63
Schizofrenie	64
Užívání léků na spirituální cestě	66
Duševní poruchy, volba a spravedlnost	67
ZÁVISLOSTI	69
Nejistota a závislé chování	69
Alkoholismus	70
Víkendová pustina	71
Drogy ovlivňující mozek	72
Jak se vymanit z minulosti	73
Zbavení se závislosti	75
Osvícené učení spolku Anonymní alkoholici	76
Sebepoškozující chování	79
LÉČENÍ.....	81
Poučení z rakoviny prsu	81
Změny ročních období	82
Sezamový olej	83
Léčitelství	83
Léčení lidí v nemocnicích	85

Zeptejte se Deepaka na zdraví a životní styl

Podzimní smutná nálada	44
Štěstí nezávislé na vnějších okolnostech	45
Špatné zprávy	46
Zlostní lidé	47
Pozitivní vyhlídky	49
Je obtížné zůstat pozitivní	50
Ovládání myšlenek	51
Vyjádření podrážděnosti	52
Překonání bolestných vzpomínek	53
Překonání limitů emocionálních prožitků	54
Stínový efekt	55
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ.....	57
Pocit zablokování	57
Úzkost z odloučení	58
Dezorientace	60
Sebelítost a deprese	61
Zoufalství	62
Pokrok a deprese	63
Schizofrenie	64
Užívání léků na spirituální cestě	66
Duševní poruchy, volba a spravedlnost	67
ZÁVISLOSTI	69
Nejistota a závislé chování	69
Alkoholismus	70
Víkendová pustina	71
Drogy ovlivňující mozek	72
Jak se vymanit z minulosti	73
Zbavení se závislosti	75
Osvícené učení spolku Anonymní alkoholici	76
Sebepoškozující chování	79
LÉČENÍ.....	81
Poučení z rakoviny prsu	81
Změny ročních období	82
Sezamový olej	83
Léčitelství	83
Léčení lidí v nemocnicích	85