

# OBSAH

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Předmluva .....                          | 13 |
| Poděkování .....                         | 15 |
| Kapitola 1                               |    |
| PROČ JSEM ZAČALA PSÁT TUTO KNIHU .....   | 19 |
| Nádor na mozku: můj růst                 |    |
| Začátek léčby                            |    |
| Nalezení správné perspektivy             |    |
| Překážky a vývoj                         |    |
| Nová perspektiva                         |    |
| Kapitola 2                               |    |
| ZÁKLADY LÉČENÍ .....                     | 31 |
| Holistické lékařství                     |    |
| Znečištění těla, které způsobuje nemoci  |    |
| Psychosomatika                           |    |
| Současné názory na systém mysl/tělo      |    |
| Vliv emocí na tělo                       |    |
| Tělo a mysl: funkčně neoddělitelné       |    |
| Myšlenka ovlivňuje fyziologii            |    |
| Ovládnutí pozitivního přístupu           |    |
| Kapitola 3                               |    |
| JAK UVAŽUJEME A MLUVÍME O NEMOCI .....   | 51 |
| Slova jako symboly evokují představy     |    |
| Nástup sinusové bolesti hlavy            |    |
| Anorexie a bulimie                       |    |
| Syndrom napodobování                     |    |
| Hypertenze                               |    |
| Gramatika nemoci                         |    |
| Pradávná moudrost o moci slova           |    |
| Moc ovlivnit své zdraví                  |    |
| Kapitola 4                               |    |
| ZODPOVĚDNOST A TVOŘIVÁ INTELIGENCE ..... | 66 |
| Vnímání a realita                        |    |
| Od odmítání k přijetí reality            |    |
| Podvědomé a vědomé vnímání               |    |
| Zpráva vyjádřená nemocí                  |    |
| Nejsme oběti                             |    |

## Kapitola 5

### ZÁSADNÍ PŘESVĚDČENÍ A ZÁRODEČNÉ MYŠLENKY ..... 80

Zásadní přesvědčení a zárodečné myšlenky

Lupy jako zpětná vazba

Vnitřní rozmlouvání

Dešifrování fyzických potíží

Fráze jako emocionální vyjádření

Odhalování zárodečných myšlenek

Co bylo dřív, slepice, nebo vejce?

## Kapitola 6

### EMOCE A JAZYK TĚLA ..... 91

Emocionální spojení s minulostí

Vy dáváte věcem význam

Zkušenost s vyrážkou: akce a protilátky

Mysl nad hmotu

## Kapitola 7

### TĚLO JAKO EMOCIONÁLNÍ BAROMETR ..... 102

Správným stravováním k udržení kondice

Tělo mluví k mysli

Bum! Právě vás odstřelila emoce

## Kapitola 8

### FRÁZE A ŘEČ TĚLA ..... 114

Nebezpečné zárodečné myšlenky

Zprávy, které nám dává tělo

Smíšené zprávy

Medikace: pozitivní mluva, pozitivní myšlenky, pozitivní postoj

## Kapitola 9

### VNÍMÁNÍ NEMOCI A ZDRAVÍ ..... 134

Přesvědčení a imunitní systém

Flexibilním myšlením k flexibilnímu tělu

Hypnóza a přesvědčení

Premenstruační syndrom

Budu žít, dokud neumřu

## Kapitola 10

### MENTÁLNÍ PROJEKCE A OČEKÁVÁNÍ ..... 151

Sebenaplnující proroctví

Léčebná konverzace

Očekávání má velký vliv

Placebo efekt  
Ovládání těla myslí  
Zprávy médií vytvářejí očekávání  
Dostanete to, čemu věříte  
Naděje jako léčitel

## Kapitola 11

### OPERAČNÍ MANUÁL ..... 167

Vědomí jako software  
Zpětná vazba brání zhroucení  
Let naslepo  
Vnitřní komunikace  
Mezilidská komunikace  
Zprávy těla  
Technologická zpětná vazba  
Proces pravdy

## Kapitola 12

### KLÍČE KE KRÁLOVSTVÍ PEVNÉHO ZDRAVÍ ..... 183

Intuice  
Různé druhy meditace  
Bdělá pozornost  
Meditace pohybem  
Modlitba léčí  
Jak tyto nástroje používat

## Kapitola 13

### LÉČEBNÉ TECHNIKY ..... 202

Představy o tom, co si přejete  
Jak může lední medvěd zmrazit rakovinu  
Software pro mysl  
Afirmace  
Příprava na operaci  
Hypnóza  
Víra

## Kapitola 14

### LÉČBA POMOCÍ PRÁCE SE SNY A UMĚNÍ ..... 218

Metaforický jazyk spánku  
Sny odhalují, nezakrývají  
Sny vykládejte obezřetně  
Dr. Bernie Siegel - učitel/léčitel/vykladač snů  
Sny a spontánní kresby, Bernie S. Siegel, M.D., a Barbara H. Siegelová, B.S.

Sny

Obracím se ke kresbám

Předvídání výsledků léčby

Zlepšování účinků léčby

Léčba vedená sny

## Kapitola 15

VYTVÁŘENÍ NOVÉHO KONTEXTU: LÉČBA ZE VNITŘ . . . . . 232

Proč jsem nemocný? Protože...

Nádory a cukrovka

Páteř

Vaše autentické já

Vytváření kontextu úplného zdraví

Smířlivost: Jak odpouštět?

## Kapitola 16

KLÍČE K MÉMU PŘEŽITÍ . . . . . 246

36 zásadních přesvědčení

Epilog . . . . . 262

O autorce . . . . . 276

## Svépomocná cvičení

#1: Cvičení z vás udělá mistra v uvědomování si sebe samotných . . 29

#2: Progresivní svalová relaxace . . . . . 47

#3: Kyvadlo . . . . . 48

#4: Harmonizace myšlenek . . . . . 49

#5: Je „rakovina“ sloveso? . . . . . 63

#6: Otázky týkající se vážné nemoci . . . . . 64

#7: Pokládání otázek – zdůvodňování . . . . . 77

#8: 21 otázek k inventarizaci pocitů . . . . . 78

#9: Volba myšlenek: cvičení škarohlída . . . . . 79

#10: Vnímání sebe sama . . . . . 88

#11: Změna skličujících myšlenek . . . . . 89

#12: Zrcadlová zpětná vazba . . . . . 100

#13: Jména jako zárodečné myšlenky . . . . . 101

#14: Pozorovací cvičení: věnování pozornosti sobě . . . . . 111

#15: Otázky na nemoc . . . . . 112

#16: Psaní deníku . . . . . 113

#17: Verbální hygiena I . . . . . 123

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| #18: Verbální hygiena II: skupinové zárodečné myšlenky . . . . .            | 126 |
| #19: Verbální hygiena III: slova, která ubližují; slova, která léčí . . . . | 130 |
| #20: Odstranění bolestných emocí . . . . .                                  | 133 |
| #21: Věřím... . . . .                                                       | 143 |
| #22: Vytváření přesvědčení pomocí kreativní představivosti . . . . .        | 145 |
| #23: Zaujmout stanovisko . . . . .                                          | 147 |
| #24: Nalezení a nové využití neužitečných myšlenek . . . . .                | 148 |
| #25: Pozitivní očekávání v negativních situacích . . . . .                  | 149 |
| #26: Užitečné připomínky . . . . .                                          | 164 |
| #27: Zpětná vazba stylu . . . . .                                           | 165 |
| #28: Rozmlouvání s dětmi . . . . .                                          | 165 |
| #29: Vytvoření vlastního svépomocného manuálu . . . . .                     | 178 |
| #30: Pochopení bolestivých zpráv . . . . .                                  | 179 |
| #31: Proces pravdy . . . . .                                                | 180 |
| #32: Relaxační činnosti . . . . .                                           | 182 |
| #33: Meditace bdělé pozornosti . . . . .                                    | 193 |
| #34: Plán ke zlepšení života v deseti krocích . . . . .                     | 195 |
| #35: Osobní modlitby . . . . .                                              | 196 |
| #36: Kdo je za mne zodpovědný? . . . . .                                    | 197 |
| #37: Mantry . . . . .                                                       | 197 |
| #38: Modlitba dechu . . . . .                                               | 199 |
| #39: Modlitby na těžké časy . . . . .                                       | 200 |
| #40: Tichá meditace vsedě . . . . .                                         | 212 |
| #41: Návod Lindy Zelizerové na autohypnózu a tvorbu afirmací . . .          | 212 |
| #42: Návod Dr. Emmeta Millera na vizualizaci . . . . .                      | 215 |
| #43: Biblické Písmo svaté jako zdroj afirmací a hybná síla změn . . .       | 216 |
| #44: Spát, snít, nezapomenout . . . . .                                     | 229 |
| #45: Jak pracovat se sny . . . . .                                          | 230 |
| #46: Psaním k celistvosti . . . . .                                         | 241 |
| #47: Vizualizace na posílení imunitního systému . . . . .                   | 242 |
| #48: Změna přístupu . . . . .                                               | 243 |
| #49: Cvičení denního snění: představy o tom, jak pomoci planetě . .         | 245 |
| #50: Založení podpůrné skupiny – skupina Bliss Group . . . . .              | 255 |
| #51: Smích jako lék . . . . .                                               | 257 |
| #52: Modlitby k léčbě . . . . .                                             | 258 |
| #53: 18 myšlenek pro život . . . . .                                        | 274 |