

OBSAH

Poděkování	7
Předmluva sira Stevena Redgravea, nositele Řádu Britského impéria	9
Dopis čtenářům	10
Úvod	13
První část – Úžasný mozek	23
Kapitola 1 – Váš úžasný synergický mozek a tělo	25
Kapitola 2 – Mozkem křížem krážem	31
Kapitola 3 – Váš superbiopočítačový čip – mozková buňka	43
Druhá část – Dovednosti myšlení mozku a těla	59
Kapitola 4 – Metapozitivní myšlení	61
Kapitola 5 – Tvůrčí a paprskovité myšlení: prostřednictvím myslí ke zdokonalení těla	87
Třetí část – Ve zdravém těle zdravý duch: fyzické zdraví a duševní pohoda	105
Kapitola 6 – Revoluční postup učení a fyzický trénink vedoucí k úspěchu – TEFCAS	107
Kapitola 7 – Jak rozvíjet a správně využívat své tělo	127
Kapitola 8 – Výživa pro tělo a mozek	173
Kapitola 9 – Překonání stresu, léčení a nejen to...	191
Shrnutí a závěry	209
Seznam myšlenkových map	212