

Poděkování		7
Úvod		8

ČÁST PRVNÍ – PROČ TRPÍME BOLESTÍ || 15

1 Co jsem se naučil od svých pacientů		16
2 Co je to chronická bolest		29
3 Opioidy a chronická bolest		47
4 Jsou závislost a chronická bolest v něčem podobné?		62
5 Mozek		72
6 Neuroplasticita		85
7 Mysl		98
8 Mysl a chronická bolest		111
9 Tři mysli		120
10 Autobiografický narativ		131
11 Chronický stres		142
12 Nepříznivé životní okolnosti		152
13 Proč trpím?		162
14 Zvládání problémů		170
15 Cítění		186

Úvod ke cvičením**|| 196****CVIČENÍ 1:** Konfrontujeme bolest**|| 198****CVIČENÍ 2:** Úvod do schémat**|| 201****CVIČENÍ 3:** Překonání negativních schémat**|| 205****CVIČENÍ 4:** Kdo má kontrolu?**|| 207****CVIČENÍ 5:** Mysl a všímavost**|| 208****CVIČENÍ 6:** Dýchání**|| 210****CVIČENÍ 7:** Upřímnost**|| 212****CVIČENÍ 8:** Co cítím?**|| 215****CVIČENÍ 9:** Exterocepce versus interocepce**|| 217****Rovnováha****|| 219****CVIČENÍ 10:** Pohyb**|| 221****CVIČENÍ 11:** Úvod do energie**|| 224****CVIČENÍ 12:** Čchi-kung**|| 226****CVIČENÍ 13:** Pozorování energie**|| 228****CVIČENÍ 14:** Perspektiva**|| 229****CVIČENÍ 15:** Konfrontujeme nepřízeň a zbavujeme se jí**|| 230****CVIČENÍ 16:** Pět bran**|| 232****CVIČENÍ 17:** Zpracovávání emocí**|| 234****CVIČENÍ 18:** Vědomí**|| 236****Závěr: Přeučení mysli a těla****|| 238****Literatura****|| 240****O autorovi****|| 247**