

# Obsah

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| PODĚKOVÁNÍ.....                                    | 5  |
| PŘEDMLUVA.....                                     | 6  |
| CO JE TINNITUS? .....                              | 9  |
| PŘÍČINY A SOUVISEJÍCÍ FAKTORY .....                | 10 |
| JAK U MĚ VZNIKL TINNITUS? .....                    | 12 |
| FARMAKOTERAPIE.....                                | 14 |
| CO JSEM VYZKOUŠELA.....                            | 16 |
| CO MI POMOHLA A POMÁHÁ.....                        | 17 |
| Křční páteř .....                                  | 17 |
| Vyšetření na boreliózu.....                        | 17 |
| Detoxikace .....                                   | 19 |
| Ledviny.....                                       | 20 |
| Strava.....                                        | 21 |
| Doplňky stravy.....                                | 24 |
| Já vodu SPINUJ!!!! .....                           | 26 |
| Lymfodrenáž a masáž.....                           | 27 |
| Terapie .....                                      | 28 |
| Stres .....                                        | 34 |
| Terapie - psychoemocionální techniky .....         | 35 |
| Co je NLP - neuro-lingvistické programování? ..... | 38 |
| Hypnóza .....                                      | 39 |
| Hypnoterapie .....                                 | 43 |

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Autohypnóza .....                          | 45 |
| Relaxační hypnóza.....                     | 49 |
| Meditace.....                              | 51 |
| Focusing.....                              | 51 |
| Kvalitní spánek.....                       | 54 |
| Schultzův autogenní trénink .....          | 55 |
| Fyzická aktivita a sport.....              | 56 |
| Wim Hofova metoda (WHM).....               | 56 |
| Stop alkoholu a kouření.....               | 58 |
| Láska.....                                 | 63 |
| Radost.....                                | 64 |
| Víra.....                                  | 65 |
| Snění.....                                 | 65 |
| Odpuštění.....                             | 66 |
| Nadměrný hluk.....                         | 66 |
| Sebekontrola a sebereflexe .....           | 68 |
| PROČ JSEM DOSTALA TINNITUS PRÁVĚ JÁ? ..... | 69 |
| MOJE DOPORUČENÍ.....                       | 70 |
| MOTIVACE A CÍL.....                        | 70 |
| ROVNICE ZDRAVÍ.....                        | 73 |
| ZÓNA KOMFORTU .....                        | 75 |
| ZÁVĚR.....                                 | 76 |