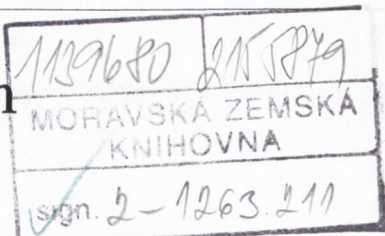




2610473040

Obsah



Úvod	11
Cesty k tělesnému štěstí	14
Hledání stop	16
Jak trénovat štěstí	19
Konec se sebeobviňováním	21
 Proč jsou negativní pocity tak škodlivé	23
Slova mohou zabýjet	25
Onemocnění kvůli příbalovým letákům a špatným prognózám	26
Nedorozumění s fatálními následky	30
Vyhýbejte se lékařům, kteří se nevyjadřují jasně	31
Pozor na negativní myšlenky – jsou nakažlivé	33
Když krev strachem stydne v žilách	36
Některé rány se nezahojí nikdy	39
<i>Šest nezdravých skutečností o zlosti</i>	41
 Jak léčí láska	42
Zdravý pocit, že jsme milováni	44
Přehlížení a rozmrzelost	46
Kde má své místo láska	47
Spoléhejte na faktor mazlení	49
Co pomáhá – líbání jako terapie	51
Zvěte k sobě přátele	54
Vyhýbejte se rozchodům, nový sňatek pokaždé nepomůže	57
Prátelsky se hádejte – ale ne až do krve	58
Když se láska vytrácí	60
<i>Devět zdravých skutečností o lásce</i>	62

Myšlenky a pocity, které mohou pomáhat	64
Nalézt léčivá slova	65
Optimismus je zdravý	67
Povzbuzení – jednoduchý a zdravý recept	70
Jak o pár dnů oddálit smrt.....	72
Zázraky neexistují –	
překvapivé uzdravení ano.....	74
Velké výkony z posledních sil.....	77
Teplo vyvolává vřelé pocity	81
Více sil díky krásnému zdání	82
Stopy nadějného očekávání.....	84
Operativní úspěchy bez zásahu.....	87
Píchnutí naslepo pomáhá	89
Droga zvaná lékař.....	91
Už malá dávka stačí	92
Hlavně ať je to barevné a drahé a ať to bolí	93
Dobrá chuť drahých vín	96
Peníze přece jen mohou udělat člověka šťastným	97
<i>Třináct zdravých skutečností o představitosti.....</i>	<i>100</i>
 Jak děti sílí.....	102
Lízání posiluje odolnost	104
Síla pro celý život	105
Nejprve hmat, pak rozum	109
Rytíř bez meče	111
Stopy raného neštěstí	115
<i>Sedm dlouho působících skutečností</i>	
<i>o dětech milovaných v raném věku</i>	<i>118</i>
 Bolest, která zůstává.....	120
Strach působí trápení, očekávání určuje bolest	123
Když jsou bolesti zvláště silné.....	125
<i>Osm bolestných skutečností o bolesti</i>	<i>128</i>

Když trpí srdce	130
Srdce a duše	131
Srdce v jižní náladě	137
<i>Pět dobrých důvodů,</i> <i>proč si nebrat všechno k srdci</i>	<i>139</i>
Nemocná duše, chatrné kosti	140
Od hlavy až po kříž	141
Bolesti v zádech, které přetrvávají	146
Vyhřezlá ploténka? Vyčkat, a ne operovat	148
Když se bortí nejen city	150
Koleno úrazu.....	152
<i>Deset skutečností o bolestech kolen a zad,</i> <i> které jdou až na kost.....</i>	<i>154</i>
Kde duše tlačí.....	156
Kůže jako zrcadlo duše	159
A najednou se nedostává vzduchu	165
Rakovina postihuje i šťastné	170
<i>Devět skutečností, které zalézají pod kůži</i>	<i>174</i>
Věci, které vyvolávají nemoci a kazí náladu.....	176
Nemocní z práce, nemocní z nespokojenosti	180
Krizе středního věku – pak se to zase zlepší.....	184
Ženy se dožívají vyššího věku, ale muži je dohánějí	<i>187</i>
Neklidní a nesoustředění.....	190
Nemoci z odloučení	193
Nemocné vztahy	196
Smutek navzdory práškům	200
Smyčka jako kdyby	203
<i>Osm prospěšných skutečností</i> <i>o strachu a stresu.....</i>	<i>206</i>

Hledání duše v medicíně	208
Co pacienti údajně chtějí	211
Bezcitný lékař	213
Nechat vymluvit	215
Léčebné mlčení	217
Rizika lékařské latiny	218
Duše medicíny	221
<i>Devět utajených skutečností</i>	
<i>o skryté duši nemocných.....</i>	<i>224</i>
Co pro sebe může udělat každý	226
Dotýkání dovoleno	227
Nalezněte klid	229
Posilujte své srdce	231
Odmyslete si bolest.....	233
Objevte nové zdroje	234
Snižujte svoji hladinu stresu.....	235
Nechte se nakazit štěstím	239
<i>Devět zdravých rad pro návštěvu u lékaře</i>	<i>243</i>
Poděkování	246
Literatura	247
Abecední rejstřík	268