

Obsah

Úvod	11
Myslím, že vím, proč čtete tuto knihu	11
Nepřipomíná vám to váš příběh?	11
Vnitřní termostat a výchozí bod	14
Standardní biomedicínský model	22
Biopsychosociální model – celostní přístup	23
Bloudivý nerv: Úvod do problematiky	29
Cesta k rovnováze a ke zdraví	31
O této knize	34
1 Stavby nervové soustavy	37
Pohodový stav	38
Přehřátý stav	41
Podchlazený stav	45
Proč v těchto stavech uvázneme?	52
Druhotné stavy	60
1. část	
Základy a osnova	65
Nervová soustava pro začátečníky	66
2 Sítě pro zjišťování informací.	70
Síť č. 1: Exteroceptivní systém (pět smyslů)	71
Síť č. 2: Proprioceptivní systém (šestý smysl)	72
Síť č. 3: Vestibulární systém (sedmý smysl)	72
Síť č. 4: Interoceptivní systém (osmý smysl)	73
Celkové zdraví a tři sítě vnitřních smyslů	81

3	Lidská nervová soustava	83
	Centrální nervová soustava	84
4	Periferní nervová soustava a bloudivý nerv	96
	Senzorický systém	97
	Motorický systém	98
	Bloudivý nerv	103
	Polyvagální teorie	104
5	Smyčka tělo–mozek, mozek–tělo	110
	Osa srdce–mozek	111
	Osa trávicí trakt–mozek	123
	Fascie a nervová soustava	136
	Interoceptivní procvičování smyčky mozek–tělo	147
6	Systém sociálního zapojení a koregulace	152
	Koregulace (spoluregulace)	153
	Moc koregulace	154

2. část

	Přenastavení nervové soustavy	167
	Reset nervové soustavy v praxi	168
7	Začněte tam, kde jste: Mapování stavů nervové soustavy	178
	Zmapujte svůj „pohodový“ stav	180
	Zmapujte svůj přehřátý stav	186
	Mapování podchlazeného stavu	191
	Zmapujte své druhotné stavy	195
	Vaše mapa pro regulaci nervové soustavy	197

8 Výběr správných nástrojů	199
Proč je tak důležité najít správný nástroj	203
Plasticita – čím méně nástrojů, tím lépe	204
Nástroje bioplasticity	205
Nalezení správného nástroje pro přítomný okamžik . . .	212
Interocepce: Naladte se na svůj stav	218
Ukotvení v pohodovém stavu	225
9 Nástroje pro vystoupení z přehřátého stavu	229
Nástroje držení těla	232
Pohybové nástroje	238
Nástroj využívající dech	241
Nástroje pro práci s fascií	244
Regulace směrem z mozku do těla	251
10 Nástroje pro vystoupení z podchlazeného stavu	257
Nástroje využívající pohyb	260
Nástroj využívající dech	263
Nástroje držení těla	266
Nyní zapojte regulaci z mozku do těla	271
11 Nástroje životního stylu	276
Prospěšnost středomořské stravy	278
Probiotika a prebiotika	280
Pohyb a cvičení	282
Zvířata	288
Spánek	290
Závěr	293
Tím to nekončí	293
Poděkování	296
Poznámky	298
Rejstřík	317