

OBSAH

TEORETICKÁ ČASŤ

Spojenie tela a mysle: Ako mi telo dalo stopku	10
Čo vám o chudnutí nikto nepovedal: Príbeh dvoch mliečnych kokteíl	25
Mysel', črevo a poruchy príjmu potravy: Aj črevo môže mať úzkosť	41
Mysel', rakovina a zdravotná úzkosť: Ešte je priskoro odísť	56
Mysel', srdce a panické ataky: Keramické srdce	77
Mysel', starnutie a neurodegeneratívne ochorenia: Ako nezabudnúť, kto sme	98
Mysel', libido a cirkadiánne rytmy: Viac „scrollujeme“, ako súložime	107
Mysel' a imunita: Syndróm dobrého dievčaťa	128
Mysel' a cukrovka: Cukor pre dušu	140
Mysel' a koža: Keď filtre zakrývajú, čo bolí	150

PRAKTICKÁ ČASŤ

Techniky emocionálnej regulácie: Emočná odolnosť v praxi	160
Kognitívno-behaviorálna terapia: Ako myslíme, tak sa cítime	165
Mindfulness: Techniky pre ľudí, ktorí nevedia žiť v prítomnom okamihu (teda pre nás všetkých)	167
Budovanie zdravých návykov: Zmena, ktorá nebolí	169
Somatické techniky: Nenaháňa ťa mamut, je to len e-mail	173
Naturoterapia, grounding, meditácia, dychové cvičenia a domáci maznák: Korene zdravia a kúpanie lesom	89
Pohyb, sila, kardio, HIT, joga, taj-či: Upratovanie neurónov	182
Saunovanie a otužovanie	186
Využitie svetla pre lepšie duševné zdravie	189
Výživa, doplnky výživy: Výživa duše	191
Použité zdroje	203