

# Obsah

<i>Předmluva</i> .....	9
<i>Můj přístup a metody</i> .....	9
<i>Úvod</i> .....	11
<i>Odpověď na všechny otázky:</i> .....	16
<i>Jak funguje psychika</i> .....	19
<i>Algoritmus psýché – vzorec pro smysl života?</i> .....	19
<i>Lidský mozek – velkokapacitní počítač z vody</i> .....	24
<i>Podmiňování</i> .....	30
<i>Placebo – noční můra medicíny</i> .....	35
<i>Choroby a obtíže</i> .....	43
<i>Nová definice nemocí</i> .....	43
<i>Naučená spánková porucha</i> .....	48
<i>Prostředek proti notorickým zpožděním</i> .....	52
<i>Zkuste se vyléčit sami</i> .....	53
<i>Rozdíl spočívá ve stresu</i> .....	57
<i>Psychické a psychosomatické poruchy</i> .....	69
<i>Žaludeční a střevní potíže: vaše přání je rozkazem</i> .....	70
<i>Atopický ekzém a přecitlivělost</i> .....	72
<i>Šelest v uších a krátkozrakost:</i> <i>únik do vnitřní samoty</i> .....	73
<i>Rakovina: zničit to nejhorší</i> .....	75
<i>Strach z výšek, z pavouků a špatní spolujezdci</i> .....	81

<i>Koučink a koučink vlastními silami.....</i>	83
<i>Odhalení příčin.....</i>	84
<i>Deset otázek, které změni život .....</i>	86
<i>Reframing – zbav se stresu z mládí a budeš mít klidné stáří! .....</i>	91
<i>Z praxe.....</i>	97
<i>Alergie – když má navrch vztek.....</i>	97
<i>Nachlazení – dětská pověra.....</i>	105
<i>Psychóza – příliš inteligence škodí .....</i>	109
<i>Hlasy v hlavě – přátelé v osamělosti .....</i>	112
<i>Pooperační deprese – nemoc, nebo lékařská nestydatost? .....</i>	114
<i>Strach – několik hlav jednoho draka .....</i>	118
<i>Obsedantní kontrola – za třicet minut je pryč .....</i>	122
<i>Kousání nehtů – ničení zbraní .....</i>	124
<i>Hraniční porucha osobnosti – pomsta jako volání o pomoc .....</i>	127
<i>Demence – myšlení se nevyplácí.....</i>	130
<i>Migréna – nemoc perfekcionistů .....</i>	132
<i>Jedno trauma za druhým.....</i>	134
<i>Pocity viny a prázdná kapsa.....</i>	137
<i>Důvod pro starou pannu: zelená.....</i>	140
<i>Nerozhodnost vyvolaná týráním v dřívějším životě .....</i>	142
<i>Neúspěchy v angličtině kvůli nevěře .....</i>	147
<i>ADHD – duchové, které jsem vyvolal.....</i>	149
<i>Klaustrofobie – už se nikdy nechci narodit .....</i>	152
<i>Předcházení stresu.....</i>	154
<i>Vzdorovitost – nepřítel ve vlastní hlavě.....</i>	157

<b>Odvaha nahrazuje symptomy.....</b>	<b>159</b>
<b>Doslov .....</b>	<b>163</b>
<b>Školení zdravotních poradců.....</b>	<b>168</b>
<b>O autorovi.....</b>	<b>169</b>
<b>Poznámky .....</b>	<b>170</b>
<b>Rejstřík.....</b>	<b>172</b>