

# OBSAH

Předmluva k českému vydání ..... 10

## Část první

**MYSL A RAKOVINA** ..... 15

1.

JEDNOTA MYSLI A TĚLA:  
PSYCHOLOGICKÝ PŘÍSTUP  
K LÉČBĚ RAKOVINY ..... 17

Výchozí bod: vůle žít

První pacient: pozoruhodný příklad

Celostní přístup k léčbě rakoviny

Výsledky našeho přístupu

Od teorie k praxi

2.

ZÁHADY LÉČENÍ:  
ČLOVĚK A JEHO VÍRA ..... 25

Význam individuality

Záhadné uzdravení

„Spontánní“ remise a placebo efekt

Zdraví z hlediska psychosomatiky

Biologická zpětná vazba a její vliv na zdravotní stav

Koncepce zdraví

3.

PŘÍČINY RAKOVINY ..... 36

Co je rakovina?

Co rakovinu způsobuje?

Imunitní systém: přirozená obrana proti nemoci

4.

VZTAH MEZI STRESEM A NEMOCÍ ..... 44

Měření stresu a předpověď onemocnění

Jak stres zvyšuje náchylnost k nemoci

Souhrn jednotlivých poznatků

5.	OSOBNOST, STRES A RAKOVINA .....	51
	Historický pohled na souvislost mezi karcinomem a emocemi	
	Důkazy z oblasti psychologie	
	Příklady ze života našich pacientů	
	Psychologické předpoklady nemoci	
	Návrat ke zdraví	
6.	DOMNĚNKY O RAKOVINĚ A JEJICH VZTAH K UZDRAVENÍ .....	66
	Proroctví, která si sami plníme	
	Negativní společenské názory na rakovinu a jejich dopad	
	Budování pozitivního systému víry	
7.	MODEL ZAHRNUJÍCÍ MYSL I TĚLO .....	73
	Model „mysl/tělo“ při vzniku rakoviny	
	Zvrat cyklu: model vyléčení „mysl/tělo“	
	<b>Část druhá</b>	
	<b>CESTY KE ZDRAVÍ .....</b>	<b>79</b>
8.	PROGRAM: DEJME SE DO TOHO .....	80
	Přehled cest ke zdraví	
	Uvedení programu do praxe	
9.	OVLIVŇOVÁNÍ VLASTNÍHO ZDRAVÍ .....	88
	John Browning – případ nemocného	
	Bob Gilley – případ nemocného	
	Jak interpretujeme význam událostí	
	Rozeznání vlastního podílu na onemocnění	
	Přijetí zodpovědnosti za vlastní zdraví	

10.	
„PROSPĚCH“ Z NEMOCI .....	96
Řešení problémů prostřednictvím nemoci	
Oprávněnost psychických potřeb	
Rozpoznání „prospěchu“ z nemoci	
11.	
NAUČTE SE RELAXOVAT A PŘEDSTAVIT SI SVÉ UZDRAVENÍ .....	101
Technika relaxace	
Relaxace a řízená imaginace	
Technika řízené imaginace	
Řízená imaginace při léčení jiných nemocí	
Hodnota relaxace a řízené imaginace	
Překonávání některých problémů při řízené imaginaci	
12.	
HODNOTA POZITIVNÍCH PŘEDSTAV .....	111
Kritéria účinné imaginace	
Překonávání problémů při imaginaci	
Kresby našich pacientů a interpretace řízené imaginace	
Imaginace jako popis sebe sama	
13.	
PŘEKONÁVÁNÍ ZÁŠTI .....	128
Techniky promíjení starých křivd: naše vlastní zkušenost	
Řízená imaginace k překonání zášti	
Zkušenosti našich pacientů	
Pochopení vlastní zášti	
14.	
TVORBA BUDOUCNOSTI: STANOVOVÁNÍ CÍLŮ .....	134
Prospěch ze stanovení cílů	
Určení cílů: všeobecné pokyny	
Řízená imaginace k dosažení cíle	

15.		
HLEDÁNÍ VNITŘNÍHO RÁDCE .....	140	
Využití vlastních zdrojů: příklady našich pacientů		
Jiný přístup k vnitřnímu rádci		
Technika řízené imaginace vnitřního rádce		
16.		
ZVLÁDÁNÍ BOLESTI .....	147	
Emocionální složky bolesti		
„Odměny“ vyplývající z bolesti: naučte se nepoužívat bolest jako výmluvu		
Techniky zvládnutí bolesti		
Řízená imaginace k zvládnutí bolesti		
Nahrazení bolesti potěšením		
17.		
POHYB .....	154	
Třikrát týdně hodinu		
18.		
ZVLÁDÁNÍ OBAV Z RECIDIVY NEMOCI A STRACHU ZE SMRTI .....	158	
Recidiva nemoci: zpětná vazba našeho těla		
Smrt: jiné rozhodnutí		
Zkušenosti našich pacientů		
Perspektiva pohledu na život a na smrt		
Důsledky představy o smrti a znovuzrození		
19.		
SYSTÉM RODINNÉ PODPORY .....	166	
Přijímání pacientových i vlastních pocitů		
Zodpovědnost a účast nemocného		
Odměňování zdraví, ne nemoci		
Učení a růst		