

# Obsah

Poděkování .....	9
Předmluva .....	11
Jak pracovat s knihou .....	12
<b>ČÁST I: SPOJENÍ TĚLA A MYSLI .....</b>	<b>15</b>
Kapitola první: <b>Síla pozitivního myšlení .....</b>	<b>16</b>
„Problematické manželství, problematické srdce“ .....	18
Spokojenost .....	19
Stěžovat si, nebo si nestěžovat? .....	20
„Za peníze si lze koupit štěstí, pokud je utratíte ve prospěch ostatních“ .....	21
Pozitivní přístup ke stárnutí .....	22
Jak omladit svůj mozek .....	23
Chovejte se podle čísla svých bot, ne podle věku .....	25
Kapitola druhá: <b>Síla víry .....</b>	<b>27</b>
Chemické látky v mozku .....	28
Víra tvá tě uzdraví .....	29
Placebo pro zvýšení výkonnosti .....	31
Síla pozitivního přístupu lékaře .....	32
Síla optimismu .....	33
Podmiňování – zvýšení účinku placebo .....	34
Náhrada léků placebem .....	35
Kapitola třetí: <b>Léky fungují lépe, pokud jim věříme .....</b>	<b>37</b>
Účinek významu .....	38
Modrá uklidňuje? .....	39
Záleží na tom, kde žijete .....	40
Síla dojmu .....	40
Musíte vybrat celé platičko placebo .....	43
Operace jen naoko .....	44
Je dobré vědět .....	45
A co když víte, že je to placebo? .....	46
Kapitola čtvrtá: <b>Síla proměnlivosti .....</b>	<b>48</b>
Myšlenky mění mozek .....	49
Používej to, nebo o to přijdeš – leopard si může měnit skvrny .....	51
Nechcete se z toho vypovídat? .....	52
Neurogeneze .....	52
Kapitola pátá: <b>Mysl může léčit tělo .....</b>	<b>54</b>
Jak mysl ovlivňuje tělo .....	56
Spojení DNA a mysli .....	57
Své geny můžete přemoci .....	59
Spojení mezi myslí a kmenovými buňkami .....	60
Kapitola šestá: <b>Síla představivosti a pozorování .....</b>	<b>63</b>
Mozek je spojený s tělem .....	65
Posilovna v hlavě .....	65
Brain-Computer Interfaces .....	67
Zrcadlové neurony .....	68
Kapitola sedmá: <b>Vizualizace při rehabilitaci a sportu .....</b>	<b>71</b>
Neurorehabilitace .....	72
Jak si vizualizovat sportovní úspěch .....	73
Kapitola osmá: <b>Vizualizace pro posílení imunitního systému .....</b>	<b>79</b>
Imaginace zaměřená na imunitní systém .....	79
Kapitola devátá: <b>Vizualizace při rakovině a dalších onemocněních .....</b>	<b>82</b>
Relaxační imaginace .....	84
Vizualizace při jiných onemocněních .....	85
Vizualizace při snižování nadváhy .....	88

Vizualizace účinku léků .....	89
Mentální obraz .....	90
<b>Kapitola desátá: JAK funguje vizualizace .....</b>	<b>92</b>
Šest způsobů vizualizace .....	92
A co když vizualizace nefunguje? .....	95
<b>Kapitola jedenáctá: Stresovat se, či ne? .....</b>	<b>96</b>
Pusťte to ven .....	98
Relaxace s meditací .....	99
<b>Kapitola dvanáctá: Jak vizualizovat .....</b>	<b>103</b>
Sedm různých druhů vizualizace .....	104
Od nemoci ke zdraví .....	107
Jak často byste měli vizualizovat? .....	107
Jak nejlépe využít vizualizaci? .....	108
<b>Kapitola třináctá: Síla afirmací .....</b>	<b>110</b>
Afirmace jako komentář k vizualizaci .....	111
<b>ČÁST II: VIZUALIZACE V AKCI .....</b>	<b>113</b>
<b>Kapitola čtrnáctá: Skutečné příběhy úspěšných vizualizací .....</b>	<b>114</b>
Rakovina .....	114
Post-polio syndrom .....	122
Psoriáza .....	124
Myalgická encefalomyelitida/Chronický únavový syndrom (ME/CFS) .....	127
Kardiovaskulární onemocnění .....	128
Kinetóza .....	132
Bradavice .....	132
Lupus .....	134
Zánět .....	136
Senná rýma .....	137
Nadváha .....	138
Hypoaktivní štítná žláza .....	139
Dokážete to .....	141
<b>ZÁVĚR: SÍLA LÁSKY .....</b>	<b>142</b>
Síla vděčnosti .....	144
Míle navíc .....	145
Pinkání laskavosti .....	147
Změňte sebe a změňte svět .....	148
Trápení je v pořádku .....	148
<b>VIZUALIZACE OD A DO Z .....</b>	<b>150</b>
Akné .....	151
Alergie .....	152
Artritida (revmatoidní artritida a osteoartritida) .....	153
Astma .....	153
Ateroskleróza .....	154
Atletická noha .....	154
Autoimunitní onemocnění ....	155
Bolest .....	155
Bolest v krku .....	156
Bradavice a veruky .....	156
Bronchitida .....	156
Celulitida .....	156
Cystická fibróza .....	157
Cystitida .....	157
Deprese .....	158
Diabetes .....	158
Endometrióza .....	159

Enteritida (Gastroenteritida) ..	159
Epilepsie .....	159
Gastroenteritida .....	160
Hemoroidy .....	160
Hepatitida .....	160
HIV/AIDS .....	160
Hypertenze .....	161
Hypotenze .....	161
Chlamydie .....	161
Chronický únavový syndrom .	161
Chřipka (a nachlazení) .....	161
Imunitní systém (povzbuzení imunity) .....	161
Infekce .....	162
Ochrana před infekcí .....	162
Ischias .....	163
Jizvy .....	163
Kandidóza .....	163
Kapavka .....	163
Krevní tlak: Nízký krevní tlak (hypotenze) .....	164
Krevní tlak: Vysoký krevní tlak (hypertenze) .....	164
Křečové žíly .....	164
Lupus.....	164
Malárie .....	165
ME (Myalgická encefalomyelitida)/ CFS (Chronický únavový syndrom) .....	165
Meningitida .....	165
Mozková mrtvice .....	165
Nadváha .....	166
Nachlazení (a chřipka) .....	166
Natržený sval .....	167
Nespavost .....	167
Obezita .....	168
Palpitace .....	168
Paraziti .....	169
Parkinsonova choroba .....	169
Plané neštovice .....	170
Jizvy po neštovicích .....	170
Popáleniny .....	170
Poranění míchy .....	171
Protozoární onemocnění .....	171
Ochrana před další infekcí .....	172
Průjem .....	172
Pupínky .....	172
Rakovina .....	172
Revmatoidní artritida .....	174
Rozedma plic .....	174
Roztroušená skleróza (RS) .....	174
Řezné rány .....	175
Sebevědomí .....	175
Senná rýma .....	175
Sinusitida .....	176
Spalničky .....	176
Srdeční arytmie (Palpitace) ....	176

Srdeční onemocnění .....	177
Stárnutí .....	177
Stres.....	177
Syfilis .....	178
Syndrom dráždivého tračníku (IBS) .....	178
Toxiny .....	178
Tuberkulóza .....	179
Úzkost .....	180
Viry .....	180
Vzteky .....	181
Vředy .....	182
Záněť .....	182
Zápal plic .....	182
Zlomeniny .....	182
Žaludeční vředy .....	183
Žlázy (otok) .....	183
O autorovi .....	184