

Spis treści

Przedmowa	
Życzliwy przyjaciel	9
Dzięki przytulaniu dojrzewamy	13
EMDR, nowa „turboterapia”	16
Czarownik i placebo	19
W poszukiwaniu nowej medycyny	22
Pisać, by choć trochę wyzdrowieć	25
Zły urok choroby	28
Odrodzenie duszy	31
Duchowość jako instynkt	34
Układ odpornościowy: zbawienne emocje	37
Dlaczego postanowiłem połączyć obie medycyny	39
Fitoterapia i leki roślinne: dlaczego to działa	45
Oddychanie brzuszne: święty oddech	47
Hipnoza, medytacja i chirurgia	49
Symulowanie naturalnego świtu	51
Neurony duchowości	53
Dbać o serce tak, jak troszczymy się o roślinę	58
Czy jesteśmy uzależnieni od telewizji?	60
Oddajmy spaniu to, co mu należy	62

Miłość lekarzem	64
Noworodki pragną miłości	67
Śmiertelna złość	69
Pozwólcie wibrować komplementom	72
Lepiej jest biegać niż...	74
Gdy nadzieja uzdrawia	77
Uprzejmość zawsze popłaca	80
Rzucić palenie bez popadania w depresję	83
Nasze komórki chcą żyć w prawdzie	85
Uśmierzyć ból	87
Skupienie jako czysta energia!	90
Umiejętność rozstawania się	93
Zaufania trzeba się nauczyć	95
Miłość to kwestia zapachu	98
Jak być odpornym na stres	100
Troszczyć się o innych, to troszczyć się o siebie samego	103
Żal, który naprawdę boli	106
Nasze ciało, miejsce intuicji	110
Wyzdrowienie to spotkanie z częścią samego siebie	113
Mroczne godziny duszy	116
Cierpienie innych jest w nas	120
Czy naprawdę jesteśmy skazani na stres?	123
Sens życia	127
Są rzeczy pilniejsze niż GMO	130
Homeopatia jest awangardowa	134
Muzyka również może uzdrawiać	137
Nastolatki: niedojrzały mózg!	140
Jak zmierzyć czas żałoby?	144
Jak nauczyć się słuchać swego ciała	147
Czy naprawdę jesteśmy nieczuli?	150
Nowa psychologia pozytywna	153
Najlepszą terapią jest wychowywanie dziecka	157

Mózg niezależności	160
Nie wolno tłumić emocji!	163
Nie pytajcie „dlaczego?”, tylko „jak?”	166
W obliczu choroby: powiedzieć prawdę i dać nadzieję	170
Jak zmienić nasze złe nawyki?	174
Skąd bierze się wewnętrzne piękno?	177
Kto wie, co się stanie po śmierci?	180
Stres i depresja: błędne i niebezpieczne teorie	183
Zły wrześnieowy nastrój	186
Wspomnienia, które pamięta ciało	190
Po prostu być tutaj	193
Starzeć się, pozostając młodym	196
Psychiatria przyszłości	199
Podaj mi rękę...	202
Zetknięcie ze śmiercią wzmacnia nas	205
Przyjąć wyciągniętą dłoń	209
„Kocham cię”...	212
A może by tak trochę pomarzyć?	215
Nowa medycyna: zachodnia i alternatywna	219
Cztery tabletki dziennie czy zmiana diety?	221
Rak i troska o siebie: nowe podejście	224
Zachowuj się jak ptak	226
Schudnąć, oddychając	228
Jak stymulować energię witalną	231
Czuły dotyk twojej ręki	234
Zachować nadzieję	237
Prawdziwym szczęściem jest to, które dajemy innym	240
Być zdrowym na chorej planecie	243
Energia, jaką rodzi złość	246
Życie w radości	249
Słowa zapamiętane	252
Wytwarzanie szczęścia	255

Przejsć razem	258
Odporność na grypę	261
Dbalność o źródło miłości	264
Nasz mózg nas zwodzi	267
Czy przeszkadza wam, że jestem chory?	270
Sposób odżywiania powoduje depresję	272
Oczyścimy nasze myśli	274
Dwadzieścia rad, jak żyć zdrowiej	277
Jeść w towarzystwie	282
Tai-chi, nasza niewidzialna energia	285