

Spis treści

Gwarancja Oczarowania	7
Część I Emocjonalne i duchowe przyczyny	
powstawania chorób przewlekłych	9
Rozdział 1. Wpływ stresu na powstanie chorób przewlekłych,	
w tym raka	11
Rozdział 2. Układ immunologiczny.....	17
Rozdział 3. Psychoneuroimmunologia, czyli związek ciała,	
umysłu i choroby	23
Rozdział 4. Jak pracuje nasza głowa	
i co ma wspólnego z chorowaniem?	29
Rozdział 5. Choroby cywilizacyjne	35
Rozdział 6. Przyczyny chorób przewlekłych	39
Rozdział 7. Pamięć w umyśle a pamięć w ciele	45
Rozdział 8. Somatyzacja	51
Rozdział 9. Przekonania	55
Rozdział 10. Nowotwory	61
Rozdziału. Przypadek Reida Hensona	67
Rozdział 12. Komunikacja	71
Rozdział 13. Kiedy nasz mózg jest naszym wrogiem?	75
Część II Radzenie sobie z istniejącą chorobą.....	79
Rozdział 14. Hipnoza	81
Rozdział 15. Wykorzystanie hipnozy w przywracaniu zdrowia	87
Rozdział 16. Pochwała hipnozy	95

Rozdział 17. Trans generatywny, czyli hipnoza w wydaniu Gilligana	99
Rozdział 18. Tajemnica bólu	103
Rozdział 19. Myśli i emocje	111
Rozdział 20. Stawianie celów	115
Rozdział 21. Instynkt zdrowienia	119
Rozdział 22. Szczęśliwi lat (i chorób) nie liczą	123
Rozdział 23. Zdrowie, język i neurologia	129
Rozdział 24. Nasz wpływ na zdrowie	133
Rozdział 25. Pomaganie, metafora i choroba	139
Rozdział 26. Lęk i depresja	145
Rozdział 27. Poważne choroby a depresja	153
Rozdział 28. Pozostać przy zdrowych zmysłach	159
Rozdział 29. Neuropsychologia	163
Rozdział 30. Reakcja na znaczenie	167
Rozdział 31. Powrót do źródła.....	171
Rozdział 32. Zaplanuj swoje zdrowie	175
Rozdział 33. Wizualizacja raz jeszcze	181
Rozdział 34. Synchroniczność	187
Rozdział 35. Katastroficzne wizje	191
Rozdział 36. Czarnowidztwo	195
Część III Przetłomy w życiu	201
Rozdział 37. Trauma.....	203
Rozdział 38. Radzenie sobie z traumą	207
Rozdział 39. Lęk i umieranie	211
Epilog.....	215