

Spis treści

Słowo na temat poprawionego wydania	5
Wstęp	7

I ZDROWIE I CHOROBA

1. Jak być w pełni zdrowym i czuć się zawsze młodo	15
2. Choroba	16
3. Nadciśnienie, zawał serca i udar mózgu	19
4. Nowotwór	34
5. Papierosy, alkohol i narkotyki	48
6. Kontrola wagi ciała i otyłość	57
7. Chroniczne zmęczenie	64
8. Zaburzenia żołądkowo-jelitowe	68
9. Niemoc seksualna	72
10. Sen i bezsenność	78
11. Stres i syndrom wypalenia	83
12. Zaburzenia emocjonalne i depresja	89
13. Reakcja psychofizjologiczna — kilka wstrząsających przypadków	94

II PODSTAWY

14. Zdrowie powstaje w jednym miejscu	109
15. Szczęście i zdrowa gospodarka chemiczna mózgu	111
16. Myśli, impulsy inteligencji — umysł ludzki jako skarbnica inteligencji	115
17. Ewolucja	120
18. Zdrowie — suma pozytywnych i negatywnych impulsów inteligencji	123
19. Życie i długowieczność — problem starzenia się	125
20. Od człowieka do supermana	138

III STRATEGIE BUDOWANIA ZDROWIA

21.	<i>Samoświadomość</i>	145
22.	<i>Życie w teraźniejszości</i>	148
23.	<i>Zadowolenie ego</i>	151
24.	<i>Znaczenie satysfakcji zawodowej</i>	154
25.	<i>Kontakt z nieświadomością — siła przyzwyczajenia</i>	158
26.	<i>Dieta i przeznaczenie</i>	165
27.	<i>Rytm, spoczynek oraz aktywność</i>	178
28.	<i>Zachowując otwarty umysł</i>	183
29.	<i>Zachwyt i wiara</i>	187
30.	<i>Droga współczucia</i>	192
31.	<i>Wizja pełni i miłości</i>	197

IV KU WYŻSZEJ RZECZYWISTOŚCI: MEDITACJA I PRZEMIANA

32.	<i>Rzeczywistość jawna i ukryta</i>	203
33.	<i>Natura i ogrom inteligencji</i>	210
34.	<i>Mechanizmy tworzenia</i>	217
35.	<i>Techniki medytacji</i>	226
36.	<i>Intuicyjnie właściwe zachowanie i wyższe stany świadomości</i>	232
37.	<i>Jedno jest wszystkim, wszystko jest jednym</i>	244
<i>Epilog. Przyszłość</i>		253
<i>Podziękowania</i>		256