

SPIS TREŚCI

Od autorki IX

Wstęp XI

- 1 FAŁSZYWKA
Dlaczego nic nie działa 1
- 2 WYKOLEJONY POMYSŁ
Kiedy znaczenie jest najważniejsze 27
- 3 MOC PAWŁOWA
Jak wyszkolić układ odpornościowy 53
- 4 WALKA ZE ZMĘCZENIEM
Ucieczka z najgorszego więzienia 76
- 5 W TRANSIE
Wyobraź sobie, że twoje jelita są jak rzeka 99
- 6 PRZEMYŚLEĆ BÓL NA NOWO
Do lodowego kanionu 123
- 7 POROZMAWIAJ ZE MNĄ
Dlaczego troska jest tak ważna 145
- 8 WALKA ALBO UCIECZKA
Myśli, które zabijają 170

- 9 CIESZ SIĘ CHWIŁĄ
Jak przestroić mózg 199
- 10 FONTANNA MŁODOŚCI
Sekretna siła przyjaciół 224
- 11 PRĄDEM
Nerwy, które leczą 252
- 12 SZUKAJĄC BOGA
Prawdziwy cud w Lourdes 278
- Zakończenie 307
- Przypisy 327
- Podziękowania 360