

SPIS TREŚCI

Wstęp – Josef Schadhauer	4
Boris Becker	7

POZBYĆ SIĘ BÓLU 8

- Koniec z przesądami • Uwolnić się od bólu • Bez operacji • Precz z bólem!
- Precz z aparaturą! • Precz ze statystykami! • Precz z leżeniem w łóżku!

POSZUKIWANIE PRZYCZYN 38

- Poznawanie pacjenta • Rozpoznawanie wad postawy • Rozpoznawanie niewłaściwych obciążeń • Rozpoznawanie błędnych wzorców ruchu • Rozpoznawanie niedoborów siły mięśni • Rozpoznawanie codziennych błędów • Rozpoznawanie błędów żywieniowych

ANALIZA CHARAKTERU 65

- Obnażanie duszy • Poznawanie pacjentów • Ujawnianie czynników stresogennych
- Ujawnianie problemów seksualnych • Ujawnianie osobistych problemów
- Ujawnianie problemów w pracy • Ujawnianie poczucia winy

PLAN TERAPII 88

- Program leczenia • Przygotowanie planu treningów • Przygotowanie programu antystresowego • Przygotowanie programu żywieniowego • Plan budowy mięśni
- Tworzenie planu motywacyjnego • Tworzenie planu czasowego

PRZEKAZYWANIE DOŚWIADCZEŃ 111

- Nauczyć się optymizmu • Nauka chodzenia • Nauczyć się szczerości
- Opanować postawę zwycięzcy • Oduczyć się bólu • Opanować inteligencję sprawnościową • Nauka rozluźniania mięśni

KROK PO KROKU DO CELU 133

- Więcej świadomości ciała • Więcej ruchomości • Więcej rotacji
- Więcej stabilności • Więcej mięśni brzucha • Więcej siły mięśni pośladków i miednicy • Więcej równowagi

JAK ŻYĆ BEZ BÓLU 168

- Właściwy sposób myślenia • Jak dalej iść • Jak pracować • Jak wytrwać
- Jak cieszyć się życiem • Jak spać • Zaczynamy od dziś