

Spis treści

WSTĘP: Klucz do zdrowia i dobrego samopoczucia znajdziesz w sobie VII

CZĘŚĆ 1: Jak rozwinąć w sobie świadomość ciała? 1

Rozdział 1: Jak zmierzyć i zwiększyć swoje BQ? 3

 Ćwiczenie 1: Dostrajanie się do TAK i NIE 9

Rozdział 2: Jak rozwinąć inteligencję ciała? 19

 Ćwiczenie 2: Oddech przeponą 23

 Ćwiczenie 3: Świadomość ciała 33

 Ćwiczenie 4: Opis wrażeń 35

 Ćwiczenie 5: Uczucia z ciała 37

 Ćwiczenie 6: Świadomość ruchu 45

CZĘŚĆ 2: Koniec z chronicznym wyczerpaniem organizmu 47

Rozdział 3: Gdzie jest przycisk drzemki? Koniec z przemęczeniem 49

Rozdział 4: Koniec z przewlekłym bólem 75

 Ćwiczenie 7: Przenoszenie bólu 90

Rozdział 5: Gdzie, ach gdzie się podziało twoje libido? 91

Rozdział 6: Nakręcona i zmęczona. Pożegnaj depresję i lęk 103

Rozdział 7: Atakujesz samą siebie? Jak leczyć alergię i choroby
 autoimmunologiczne 127

CZĘŚĆ 3: Jak użyć świadomości ciała, by zdrowiej żyć 145

Rozdział 8: Jedz: tycie, chudnięcie i odżywianie 147

Rozdział 9: Śpij: sen to odpoczynek i pokarm dla ciała i umysłu 165

Rozdział 10: Rusz się: forma, giętkość i wzmocnienie ciała	181
Rozdział 11: Kochaj: przyjaźń, namiętność i dieta dla serca	193
Rozdział 12: Cel: nadaj życiu sens	209
Mądrość ciała i świat	219
28-dniowy Plan BodyWise.....	223
Podziękowania	255
Przydatne informacje.....	259
Bibliografia.....	271
Przypisy końcowe.....	273
Moje zapiski	279