

Przedmowa. Moja historia: rollercoaster emocji	9
Wstęp	19

Część 1. Twój układ nerwowy

Rozdział 1. Teoria poliwagalna: nowe spojrzenie na układ nerwowy	31
Rozdział 2. Jak działa układ nerwowy	53
Rozdział 3. Regulacja układu nerwowego	73
Rozdział 4. Dostrój się do swojego ciała	91

Część 2. Reset nerwu błędnego

Rozdział 5. O programie resetu nerwu błędnego	119
Rozdział 6. Etap pierwszy: zbuduj bazę	129
Rozdział 7. Etap drugi: odzyskaj własne ciało	183
Rozdział 8. Etap trzeci: użyj swojej supermocy	215

Na zakończenie	265
----------------	-----

Słowniczek	267
------------	-----

Dodatkowe źródła wiedzy	273
-------------------------	-----

Podziękowania	281
---------------	-----

Przypisy	285
----------	-----