

Spis treści

Zamiast wstępu	7
----------------------	---

Część I Zaglądamy do wnętrza 9

Rozdział 1. Poszukiwanie wewnętrznego sabotażysty	11
Rozdział 2. Chorują myśli czy choruje ciało?	21
Rozdział 3. Sprawdzanie blokujących przekonań	29
Rozdział 4. Emocje warunkują jakość życia	35
Rozdział 5. Kto się przegląda w twoim lustrze?	43
Rozdział 6. Wewnętrzne osobowości	45

Część II Porządkowanie zakamarków umysłu 49

Rozdział 7. Jesteś na strychu czy w piwnicy?	51
Rozdział 8. Neurobiologia zmiany	55
Rozdział 9. Prawidłowa komunikacja czy umysłowi oprawcy?	61
Rozdział 10. Czy jesteś asertywny?	69
Rozdział 11. Teraz „ja”	77
Rozdział 12. Natrętne myśli	91
Rozdział 13. Lęki – zmora współczesnego człowieka	95
Rozdział 14. To wszystko wina twoich rodziców	101
Rozdział 15. Poczucie własnej wartości	107
Rozdział 16. Pożegnania i powitania	117
Rozdział 17. Zaufaj swojej nieświadomości	119
Rozdział 18. Ciało nigdy nie kłamie	125

Rozdział 19. Warunkowanie immunologiczne	131
Rozdział 20. Znajdź się w nicości	135
Rozdział 21. Wyobraźnia nie zna granic	143
Rozdział 22. Nadzieja umiera ostatnia	147
 Część III Usłyszałeś diagnozę. Co potem?	 153
Zamiast zakończenia	165