

Spis treści

Wstęp wstępny	7
Wstęp poważny	15
Rozdział 1	
Czym jest szlachetne zdrowie?	19
Rozdział 2	
Metafora zdrowia	23
Rozdział 3	
Zdrowotne plasterki, czyli cztery poziomy zarządzania swoim zdrowiem	31
Rozdział 4	
Plasterek fizyczny: na co mam wpływ na poziomie fizycznym?	35
Rozdział 5	
Plasterek emocjonalny: jak współpracować z emocjami na rzecz zdrowia?	67

Rozdział 6

Plasterek intelektualny: jak i o czym zdrowo myśleć? .. 95

Rozdział 7

Język rozwiązań – nastawienie na realizację zdrowych celów 109

Rozdział 8

Plasterek duchowy: a duch przenika wszystko, także zdrowie 121

Rozdział 9

Plasterkowy przekładaniec, czyli tort na deser 145

Zakończenie 153