

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Wprowadzenie	12

CZĘŚĆ I

DIAGNOZA: ZROZUMIEĆ NISZCZĄCE EMOCJE

1. Samopoczucie emocjonalne przekłada się na samopoczucie fizyczne	19
2. Od niszczącej emocji do śmiertelnej choroby	29
3. Wyłącz napływ hormonów stresu!	42
4. Najgorsze, co może przydarzyć się twemu sercu	58
5. Au! Związek między wściekłością a bólem	75
6. Depresja nie rozgrywa się tylko „w głowie”	92
7. Zgubna spirala winy i wstydu	118
8. Lęk – emocjonalna trucizna	129
9. Kiedy troski zaczynają zagrażać życiu i zdrowiu	141
10. Groźna pułapka urazy i zawziętości	158

CZĘŚĆ II

ZALECENIA: DROGA DO ZDROWYCH EMOCJI

11. Wybrać zdrowie	183
12. Zastąpić zafałszowane myślenie prawdą	197
13. Oczyszczająca moc przebaczenia	212
14. Terapeutyczna moc radości	230
15. Niech popłynie pokój niczym rzeka zdrowia	250
16. Odzyskana witalność: podłączenie do miłości	270
<i>Dodatek A: Skala stresu Holmesa i Rahe'a</i>	<i>283</i>
<i>Dodatek B: Test gniewu Novaco</i>	<i>287</i>
<i>Dodatek C: Skala samooceny depresji Zunga</i>	<i>291</i>
<i>O autorze</i>	<i>293</i>
<i>Podziękowania</i>	<i>294</i>
<i>Modlitwa zbawienia</i>	<i>296</i>

Czy wiesz, że negatywne emocje mogą źle wpływać na twoje zdrowie? Depresja, złość, wina, potępienie, niska samoocena – to tylko kilka spośród śmiertelnych toksyn, które zagrażają ciału i duchowi.

Oferując jasną definicję negatywnych emocji – czym są, skąd pochodzą, jakie są ich objawy i jaki wpływ mają na organizm – dr Colbert wzmacnia swoje argumenty dowodami naukowymi. Daje nadzieję, wskazując na pomoc Boga w pozbyciu się tych toksyn, skupiając się na sile wybaczenia i skruchy, wartości radośnego serca i radości płynącej z wiary w Boga. W końcu, dr Colbert analizuje rolę właściwej diety w usuwaniu fizycznych toksyn, które zagrażają zdrowiu.



Dr DON COLBERT jest dyplomowanym ekspertem w praktyce rodzinnej. Zdobył również obszerną wiedzę z zakresu medycyny żywieniowej i zapobiegawczej. Pomógł już milionom ludzi odkryć radość dostąpienia Bożego uzdrowienia. Autor serii „*Biblia Leczy*”.

ISBN 978-83-7595-294-0



9 788375 952940

cena det. 29,90 zł
(w tym 5% VAT)