

# Spis treści

## Przedmowa

Życzliwy przyjaciel . . . . .	9
Dzięki przytulaniu dojrzewamy . . . . .	13
EMDR, nowa „turboterapia” . . . . .	16
Czarownik i placebo . . . . .	19
W poszukiwaniu nowej medycyny . . . . .	22
Pisać, by choć trochę wyzdrowieć . . . . .	25
Zły urok choroby . . . . .	28
Odrodzenie duszy . . . . .	31
Duchowość jako instynkt . . . . .	34
Układ odpornościowy: zbawienne emocje . . . . .	37
Dlaczego postanowiłem połączyć obie medycyny . . . . .	39
Fitoterapia i leki roślinne: dlaczego to działa . . . . .	45
Oddychanie brzuszne: święty oddech . . . . .	47
Hipnoza, medytacja i chirurgia . . . . .	49
Symulowanie naturalnego świtu . . . . .	51
Neurony duchowości . . . . .	53
Dbać o serce tak, jak troszczymy się o roślinę . . . . .	58
Czy jesteśmy uzależnieni od telewizji? . . . . .	60
Oddajmy spaniu to, co mu należy . . . . .	62

Miłość lekarzem . . . . .	64
Noworodki pragną miłości . . . . .	67
Śmiertelna złość . . . . .	69
Pozwólcie wibrować komplementom . . . . .	72
Lepiej jest biegać niż... . . . . .	74
Gdy nadzieja uzdrawia . . . . .	77
Uprzejmość zawsze popłaca . . . . .	80
Rzucić palenie bez popadania w depresję . . . . .	83
Nasze komórki chcą żyć w prawdzie . . . . .	85
Uśmierzyć ból . . . . .	87
Skupienie jako czysta energia! . . . . .	90
Umiejętność rozstawania się . . . . .	93
Zaufania trzeba się nauczyć . . . . .	95
Miłość to kwestia zapachu . . . . .	98
Jak być odpornym na stres . . . . .	100
Troszczyć się o innych, to troszczyć się o siebie samego . . . . .	103
Żal, który naprawdę boli . . . . .	106
Nasze ciało, miejsce intuicji . . . . .	110
Wyzdrowienie to spotkanie z częścią samego siebie . . . . .	113
Mroczne godziny duszy . . . . .	116
Cierpienie innych jest w nas . . . . .	120
Czy naprawdę jesteśmy skazani na stres? . . . . .	123
Sens życia . . . . .	127
Są rzeczy pilniejsze niż GMO . . . . .	130
Homeopatia jest awangardowa . . . . .	134
Muzyka również może uzdrawiać . . . . .	137
Nastolatki: niedojrzały mózg! . . . . .	140
Jak zmierzyć czas żałoby? . . . . .	144
Jak nauczyć się słuchać swego ciała . . . . .	147
Czy naprawdę jesteśmy nieczuli? . . . . .	150
Nowa psychologia pozytywna . . . . .	153
Najlepszą terapią jest wychowywanie dziecka . . . . .	157

Mózg niezależności . . . . .	160
Nie wolno tłumić emocji! . . . . .	163
Nie pytajcie „dlaczego?”, tylko „jak?” . . . . .	166
W obliczu choroby: powiedzieć prawdę i dać nadzieję . . . . .	170
Jak zmienić nasze złe nawyki? . . . . .	174
Skąd bierze się wewnętrzne piękno? . . . . .	177
Kto wie, co się stanie po śmierci? . . . . .	180
Stres i depresja: błędne i niebezpieczne teorie . . . . .	183
Zły wrześnieowy nastrój . . . . .	186
Wspomnienia, które pamięta ciało . . . . .	190
Po prostu być tutaj . . . . .	193
Starzeć się, pozostając młodym . . . . .	196
Psychiatria przyszłości . . . . .	199
Podaj mi rękę... . . . . .	202
Zetknięcie ze śmiercią wzmacnia nas . . . . .	205
Przyjąć wyciągniętą dłoń . . . . .	209
„Kocham cię”... . . . . .	212
A może by tak trochę pomarzyć? . . . . .	215
Nowa medycyna: zachodnia i alternatywna . . . . .	219
Cztery tabletki dziennie czy zmiana diety? . . . . .	221
Rak i troska o siebie: nowe podejście . . . . .	224
Zachowuj się jak ptak . . . . .	226
Schudnąć, oddychając . . . . .	228
Jak stymulować energię witalną . . . . .	231
Czuły dotyk twojej ręki . . . . .	234
Zachować nadzieję . . . . .	237
Prawdziwym szczęściem jest to, które dajemy innym . . . . .	240
Być zdrowym na chorej planecie . . . . .	243
Energia, jaką rodzi złość . . . . .	246
Życie w radości . . . . .	249
Słowa zapamiętane . . . . .	252
Wytwarzanie szczęścia . . . . .	255

Przejsć razem . . . . .	258
Odporność na grype . . . . .	261
Dbłość o źródło miłości . . . . .	264
Nasz mózg nas zwodzi . . . . .	267
Czy przeszkadza wam, że jestem chory? . . . . .	270
Sposób odżywiania powoduje depresję . . . . .	272
Oczyścmy nasze myśli . . . . .	274
Dwadzieścia rad, jak żyć zdrowiej . . . . .	277
Jeść w towarzystwie . . . . .	282
Tai-chi, nasza niewidzialna energia . . . . .	285