

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ I

Dlaczego ludzie chorują? 9

1. Choroba jako sygnał z duszy do dokonania zmian 9
2. Brak umiejętności wybaczenia 15
3. Niezadowolenie z życia 16
4. Destrukcyjne emocje 20
5. Brak wyrażania swoich uczuć 23
6. Negatywne myśli 27
7. Nieokiełznany umysł 31
8. Perfekcjonizm w każdej dziedzinie życia 32
9. Wyrzuty sumienia 34
10. Odpowiedzialność za świat zewnętrzny 37
11. Nadmiar obowiązków 39
12. Narzucony system wartości 41
13. Brak poczucia własnej wartości 42
14. Brak akceptacji siebie 46
15. Krytyk wewnętrzny 47
16. Stawianie na pierwszym miejscu innych ludzi 59
17. Relacje z innymi 61
18. Toksyczne życie zawodowe 65
19. Brak gotowości do zmian 66
20. Przyczyny chorób u najmłodszych 66
21. Przyczyny chorób według Berta Hellingera 68
22. Podejście Berta Hellingera do wybranych chorób 72

ROZDZIAŁ II

Droga do zdrowia, czyli w poszukiwaniu wewnętrznej harmonii 85

1. Stałe odczuwanie szczęścia i dobrostanu	85
2. Wewnętrzny spokój	89
3. Medytacja jako metoda osiągania spokoju	90
4. Wysoki poziom energii	94
5. Wzmacnianie pewności siebie	98
6. Radość	101
7. Konieczność kontroli myśli	103
8. Duchowość	104
9. Radża-joga jako jedna z praktyk duchowości i zdrowienia	107
10. Transformacja lęku i strachu	109
11. Ustanowienie własnego systemu wartości	114
12. Filozofia minimalizmu	118
13. Projektowanie własnego życia	119
14. Konsekwencja i determinacja	122
15. Indywidualny plan rozwoju osobistego	123
16. Optymalne kierowanie sobą	124
17. Optymizm	125
18. Profilaktyka wypalenia zawodowego	127
19. Pozytywne słowa, które pomagają w relacjach międzyludzkich	133
20. Automotywacja	135
21. Wartości kobiece i męskie	135
22. Pozytywne afirmacje, które dodają energii	136
23. Obniżanie aktywności mózgu	140
24. Wizualizacje do zastosowania w praktyce	142
25. Życie jako proces nauki i ciągłego doświadczania	143
Bibliografia	145
O autorce	146