

OBSAH

Autorská motivace ... 9
Před čím nelze zavírat oči ... 14

1. Strategie nemocí a strategie obnovy zdraví ... 19

Klíčové psychologické okolnosti uchování zdraví,
zjevování nemocí a vyléčení ... 20
Psychická přiměřenost ... 23
Samota jako volba, osamění jako úděl ... 30
Slepá ulička školské medicíny ... 37
Farmaceutický byznys ... 39
Proč jsme nemocní ... 44
Cesta za bezvýznamností ... 48
Odhazování zátěže ... 51
Strach ze smrti ... 54
Kleště času ... 59
Víra pomáhá každému ... 66
Obecné příčiny nemocí ... 72
Nemoci z cizích podnětů ... 78
Ego a nevědomí ... 81

2. Uzdravování psychickými prostředky ... 94

Osobnostní inventura ... 96
Niterné ukotvení ... 100
Sociální ukotvení ... 102
Partnerství ... 110
Odehnání či ředění ega ... 112
Depersonalizace ... 116
Navozování šťastných pocitů ... 118
Nelišit se ... 120
Od zla se utíká ... 124
Sebeláska ... 129
Dobré i zlé ... 131
Psychický klíč ke zdraví ... 135
Profesní tvořivost ... 144

Převzít odpovědnost ...	145
Hrát rozličné role ...	148
Využívání intuice ...	151
Hledání chyb u sebe ...	158
Emocionalita a racionalita ...	160
Pokora ...	162
Psychoterapie ...	163
Zbavit se nepřátel ...	165
Efekty odpouštění ...	166
Společné neštěstí ...	167
Dosažení svobody ...	168
Únik před manipulátory ...	172
Kontakty s nevědomými psychickými procesy ...	175
Tvořivost ...	182
Naslouchat ...	183
Žít dnes ...	184
Strach ...	185

3. Psychické příčiny nejznámějších nemocí ... 188

1. Nemoci tlustého střeva a konečníku ... 191
2. Nemoci srdce a krevního oběhu ... 193
3. Leukémie ... 199
4. Nemoci plic a dýchacího ústrojí ... 199
5. Nemoci hrtanu ... 204
6. Nemoci z chybného příjmu potravy ... 205
7. Nemoci žaludku ... 208
8. Nemoci slinivky břišní ... 210
9. Nemoci jater ... 211
10. Nemoci ledvin ... 213
11. Nemoci žlučníku ... 215
12. Nemoci močového měchýře a močových cest ... 216
13. Nemoci dělohy ... 218
14. Nemoci prostaty ... 221
15. Nemoci varlat ... 223
16. Nemoci ženského prsu ... 224
17. Nemoci štítné žlázy ... 225

18. Nemoci kůže ... 227
19. Nemoci kostí, kloubů a šlach ... 231
20. Alzheimerova nemoc ... 237
21. Mozková mrtvice ... 239
22. Migréna a bolesti hlavy ... 240
23. Nespavost (insomnie) ... 242
24. Parkinsonova nemoc ... 243
25. Roztroušená skleróza ... 244
26. Epilepsie (padoucnice) ... 246
27. Schizofrenie ... 247
28. Deprese ... 249
29. Pohlavní nemoci a poruchy ... 250
30. Zánět mozku (meningitis) ... 251
31. Poruchy sluchu ... 252
32. Závratě ... 254
33. Mozkové nádory ... 254
34. Nehody ... 255
35. Alergie ... 256
36. Rozličné tělesné problémy ... 259

4. Pět životních strategií ... 262

1. Aktivní životní strategie bez jednoznačně příznivých výsledků ... 265
2. Pasivní životní strategie bez jednoznačně příznivých východisek ... 269
3. Aktivní životní strategie s příznivým východiskem ... 273
4. Pasivní životní strategie často s negativním východiskem ... 276
5. Egoistická strategie s negativním východiskem ... 278

5. Psychologické anamnézy ... 282

6. Shrnutí ... 318

Seznam použité a doporučené literatury ... 327

O autorovi, psychosomatice a psychosomatické medicíně ... 331