

# OBSAH

<b>Část první</b>	
<b>MYSL A RAKOVINA.....</b>	<b>13</b>
<b>1. JEDNOTA MYSLI A TĚLA: PSYCHOLOGICKÝ PŘÍSTUP K LÉČBĚ RAKOVINY .....</b>	<b>15</b>
Výchozí bod: vůle žít	
První pacient: pozoruhodný příklad	
Celostní přístup k léčbě rakoviny	
Výsledky našeho přístupu	
Od teorie k praxi	
<b>2. ZÁHADY LÉČENÍ: ČLOVĚK A JEHO VÍRA.....</b>	<b>23</b>
Význam individuality	
Záhadné uzdravení	
„Spontánní“ remise a placebo efekt	
Zdraví z hlediska psychosomatiky	
Biologická zpětná vazba a její vliv na zdravotní stav	
Koncepce zdraví	
<b>3. PŘÍČINY RAKOVINY .....</b>	<b>34</b>
Co je rakovina?	
Co rakovinu způsobuje?	
Imunitní systém: přirozená obrana proti nemoci	
<b>4. VZTAH MEZI STRESEM A NEMOCÍ .....</b>	<b>42</b>
Měření stresu a předpověď onemocnění	
Jak stres zvyšuje náchylnost k nemoci	
Souhrn jednotlivých poznatků	

5. OSOBNOST, STRES A RAKOVINA .....	49
Historický pohled na souvislost mezi karcinomem a emocemi	
Důkazy z oblasti psychologie	
Příklady ze života našich pacientů	
Psychologické předpoklady nemoci	
Návrat ke zdraví	
6. DOMNĚNKY O RAKOVINĚ A JEJICH VZTAH K UZDRAVENÍ.....	65
Proroctví, která si sami plníme	
Negativní společenské názory na rakovinu a jejich dopad	
Budování pozitivního systému víry	
7. MODEL Zahrnující Mysl i Tělo .....	73
Model „mysl/tělo“ při vzniku rakoviny	
Zvrat cyklu: model vyléčení „mysl/tělo“	
<b>Část druhá</b>	
<b>CESTY KE ZDRAVÍ.....</b>	<b>79</b>
8. PROGRAM: DEJME SE DO TOHO .....	81
Přehled cest ke zdraví	
Uvedení programu do praxe	
9. OVLIVŇOVÁNÍ VLASTNÍHO ZDRAVÍ.....	89
John Browning – případ nemocného	
Bob Gilley – případ nemocného	
Jak interpretujeme význam událostí	
Rozeznání vlastního podílu na onemocnění	
Přijetí zodpovědnosti za vlastní zdraví	
10. „PROSPĚCH“ Z NEMOCI .....	97
Řešení problémů prostřednictvím nemoci	
Oprávněnost psychických potřeb	
Rozpoznání „prospěchu“ z nemoci	

11. NAUČTE SE RELAXOVAT A PŘEDSTAVIT SI SVÉ UZDRAVENÍ.....	102
Technika relaxace	
Relaxace a řízená imaginace	
Technika řízené imaginace	
Řízená imaginace při léčení jiných nemocí	
Hodnota relaxace a řízené imaginace	
Překonávání některých problémů při řízené imaginaci	
12. HODNOTA POZITIVNÍCH PŘEDSTAV .....	111
Kritéria účinné imaginace	
Překonávání problémů při imaginaci	
Kresby našich pacientů a interpretace řízené imaginace	
Imaginace jako popis sebe sama	
13. PŘEKONÁVÁNÍ ZÁŠTI .....	128
Techniky promíjení starých křivd: naše vlastní zkušenost	
Řízená imaginace k překonání zášti	
Zkušenosti našich pacientů	
Pochopení vlastní zášti	
14. TVORBA BUDOUCNOSTI: STANOVOVÁNÍ CÍLŮ.....	134
Prospěch ze stanovení cílů	
Určení cílů: všeobecné pokyny	
Řízená imaginace k dosažení cíle	
15. HLEDÁNÍ VNITŘNÍHO RÁDCE .....	151
Využití vlastních zdrojů: příklady našich pacientů	
Jiný přístup k vnitřnímu rádci	
Technika řízené imaginace vnitřního rádce	
16. ZVLÁDÁNÍ BOLESTI.....	149
Emocionální složky bolesti	
„Odměny“ vyplývající z bolesti: naučte se nepoužívat bolest jako výmluvu	
Techniky zvládání bolesti	
Nahrazení bolesti potěšením	

17. POHYB .....	156
Třikrát týdně hodinu	
18. ZVLÁDÁNÍ OBAV Z RECIDIVY NEMOCI A STRACHU ZE SMRTI... 160	
Recidiva nemoci: zpětná vazba našeho těla	
Smrt: jiné rozhodnutí	
Zkušenosti našich pacientů	
Perspektiva pohledu na život a na smrt	
Důsledky představy o smrti a znovuzrození	
19.	
SYSTÉM RODINNÉ PODPORY .....	169
Přijímání pacientových i vlastních pocitů	
Zodpovědnost a účast nemocného	
Odměňování zdraví, ne nemoci	
Učení a růst	