

Оглавление

Введение. Отправная точка болезни.....	6
---	----------

Глава 1. Кто виноват и что делать, или Какие источники питают наши болезни	10
---	-----------

Роль стресса в возникновении болезней.	
Виды стресса	10

Психологические источники возникновения болезней	15
---	----

История 1. «Как усидеть на двух стульях?».....	16
--	----

История 2. «Если я не позабочусь, то и звезды на небе не зажгутся!».....	19
---	----

Роль болезни в нашей жизни, или Три тайны исцеления.....	28
---	----

История 3. «Не было бы счастья, да несчастье помогло»	31
--	----

История 4 (трагическая). «Если б знать, где упаду...».....	36
---	----

Глава 2. Болезнь как часть нашей жизни, или Матрица болезни	40
--	-----------

Что такое матрица болезни и как она формируется? ..	40
---	----

Наши привычки и наши болезни	44
------------------------------------	----

Наши конфликты и наши болезни	52
-------------------------------------	----

Волшебная сила эмоций, или Как расширить границы своей жизни	55
История 5. «Я — идеальная»	60
История 6. «Ты мне — я тебе»	66
Матрица болезни и наследственные заболевания	70
Глава 3. Разговор с болезнью	72
Тело — зеркало жизни	72
История 7. «Искренность прощения»	76
Карта тела	80
Язык болезни: скажи, чем ты болен, и я отвечу, что происходит в твоей жизни	83
История 8. «Это тебе не по зубам»	84
Позвоночник как основа здоровья	88
История 9. «Что делать?»	105
История 10. «Что там, за дверью?»	114
Мужчина, женщина и здоровье	127
История 11 (со счастливым концом). «Дарю тебе жизнь»	135
История 12. «Я тебе рада?»	138
История 13. «Машина для вынашивания ребенка»	139
Источник здоровья для ребенка	140
История 14. «Скованные одной цепью»	144
Зачем человеку лишние килограммы, или Витамин стройности	145

Глава 4. Путь к исцелению, или Как создать матрицу здоровья.....	150
Жизнестойкость и оптимизм как ресурс здоровья	150
Стратегия исцеления.....	155
История 15. «Хирургия жизни».....	157
Искусство разрешать конфликты	160
Здоровый баланс жизни.....	163
История 16. «Любовь как способ наказания»	168
История 17. «Я туда ни ногой»	171
Питание для здоровья	174
Очищение тела и души	175
Сила медитации.....	176
Комплекс гимнастических упражнений «Энергия жизни»	181
Вместо заключения	188
«Господи, за что?», или Принципы благополучия	188