

Spis treści

Ból i mózg	8
Wprowadzenie	9
Czym jest ból?	10
Skąd pojawia się ból?	11
Ból to inaczej stres	13
Jak szybko zauważę poprawę?	14
Jak należy czytać tę książkę	16
Most pierwszy	18
Wewnętrzny trubadur	19
Negatywne myśli mają działanie szkodliwe	19
Strategia: wykorzystaj dany moment	26
Ćwicz swój nowy sposób myślenia	28
Most drugi	32
Spryciarz mądrała	33
Zmień swoje przestarzałe przekonania	33
Strategia: stwórz nowe połączenie	36
Ćwicz wprowadzanie do umysłu nowych połączeń	38
Most trzeci	40
Wybawca	41
Jak i gdzie powstaje ból?	41
Strategia: zapisz sobie w głowie dobre wspomnienie	44
Ćwicz wywoływanie w sobie tego wspomnienia	47
Most czwarty	50
Manewr odwracania uwagi	51
Jak używać ziewania i rozciągania się bardziej świadomie	52

Strategia: wprowadzenie manewru	
odwracania uwagi	56
Ćwicz ziewanie	59
Most piąty	60
Tajemnica	61
Strategia: wdzięczność poprzez uważność	62
Sam przejmij inicjatywę	63
Codzienne praktykowanie wdzięczności	63
Most szósty	66
Zamek	67
Ochrona i bezpieczeństwo są bardzo ważne	70
Strategia: wizja miejsca, gdzie jesteś szczęśliwy	71
Ucz się drogi do swojego zamku	74
Most siódmy	76
Właściwa droga MUTEO	77
Opisz swoje uczucia	77
Strategia: poznaj swój strach	80
Wyćwicz żegnanie się z bólem	85
Ból i ciało fizyczne	92
Kontroluj swój ból	93
Zaczynamy stosować nowe sposoby myślenia	93
Sprawa powieży	96
Organy wewnętrzne	100
Co czujesz? Twoje przecucie	109
Ciśnienie	109
Odżywianie	110
Pytanie o elastyczność, także umysłu	114
Siła	119
Związek pomiędzy bólem i siłą	119
Indeks	123