

## Saturs

<b>Neiroloģes Sandras Vestermanes priekšvārds grāmatas izdevumam latviešu valodā . . . . .</b>	<b>7</b>
<b><i>Dr. med. Ekarta fon Hiršhauzena priekšvārds . . . . .</i></b>	<b>9</b>
<b>Lai noskaņotos . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>Pašdziedināšanās un stress – tik atšķirīgs pāris . . . . .</b>	<b>23</b>
Kam vajadzīgs stress? Un galvenokārt – kam tas nav vajadzīgs? . . . . .	28
Kas kaķu tualetei kopīgs ar homeostāzi, un kā žurkas radīja stresu . . . . .	33
Kā rodas stress, un ko tas izraisa dziļi mūsu ķermenī . . . . .	36
Kāda saistība slapjiem un aukstiem dvieļiem ar atslābināšanos, un kā budistu mūki deva savu ieguldījumu stresa pārvarēšanā . . . . .	44
Kā norit veselīga atbilde uz stresu, un kas tai tomēr dažreiz stāv ceļā . . . . .	51
Apkārtējās vides piesārņojums, nabadzība & Co – mazs ekskurss neizbēgamajā . . . . .	54
<b>Visi ceļi ved uz smadzenēm – un vēl tālāk . . . . .</b>	<b>60</b>
Kāpēc mēs darām to, ko darām, – neirobioloģijas perspektīva . . . . .	64
Kas mūs motivē – nobriešanas aspekts . . . . .	72
<b><i>Open your mind</i> – aktīvā ķermeņa un prāta saikne . . . . .</b>	<b>85</b>
Emocijas – “jūtu atmiņa” un “zemapziņas vara”. . . . .	86
Mūsu rīcību ietekmē emocijas, gaidas un domas . . . . .	92

Kā galva spēj izdziedināt ķermeni – nedaudz vairāk apzinātības, lūdzu! . . . . .	102
<b>Likt centrā visu cilvēku, nevis tikai viņa ķermeni . . . . .</b>	<b>117</b>
Veselība – kas tas vispār ir? . . . . .	121
Paplašināt perspektīvu, lai radītu jaunas perspektīvas . . . . .	139
Attiecības starp ārstu un pacientu – kāpēc tās ir tik nozīmīgas . . . . .	148
Placebo – no ienīsta kļūdu traipa līdz “ <i>place to be</i> ” . . . . .	157
Prāta un ķermeņa medicīna – starpdisciplināra, attīstību veicinoša un ar izaicinājumiem . . . . .	167
<b>BERN – holistiskās pieejas četri balsti . . . . .</b>	<b>173</b>
Pirmais balsts: stresu mazinoša rīcība . . . . .	176
Otrais balsts: pietiekami daudz fizisko aktivitāšu . . . . .	189
Trešais balsts: regulāra pievēršanās savai iekšējai pasaulei un atslābināšanās . . . . .	198
Ceturtais balsts: apzināta ēdiena baudīšana un veselīgs uzturs . . . . .	219
Kopiena, ticība, miegs un plūsma – kas vēl pozitīvi ietekmē pašdziedināšanās kompetenci . . . . .	229
<b>Robežas un riski – saglabāsim kritisko skatpunktu . . . . .</b>	<b>244</b>
<i>McMindfulness</i> – apzinātība kā dzīvesveida produkts . . . . .	245
Pašoptimizācija – spēt arvien vairāk un labāk . . . . .	249
Pašdziedināšanās un ētika – vai tas ir vajadzīgs? . . . . .	252
<b>Ceļojuma izskaņa . . . . .</b>	<b>257</b>
<b>Palīgs veiksmīgam sākumam: veselības recepte . . . . .</b>	<b>260</b>
<b>Pateicības . . . . .</b>	<b>263</b>
<b>Noderīgas saites un autora darbi . . . . .</b>	<b>266</b>
<b>Rēģistrs . . . . .</b>	<b>270</b>