

Saturs

Ievads. Kļūdīties ir cilvēciski	7
1. nodaļa. Kas ļauj mums būt veselīgiem?	12
2. nodaļa. Kas dara mūs slimus?	22
3. nodaļa. Kā funkcionē pašdziedināšanās?	30
4. nodaļa. Kas vājina pašdziedināšanās spēkus?	40
5. nodaļa. Kas stiprina pašdziedināšanās spēkus?	50
6. nodaļa. Kā īstenot veselību veicinošas pārmaiņas?	58
7. nodaļa. Kā smadzenes un ķermenis reaģē uz mīlestības trūkumu?	69
8. nodaļa. Cik ilgi iespējams apspiest labestīgu attieksmi pret sevi?	77
9. nodaļa. Kā varam veidot labestīgāku dzīvošanu kopā?	84
10. nodaļa. Nekad nav par vēlu atgūt veselību.	91
Tā būt – sirds, atvadies un veselījies!	97
Pielikums izdevumam latviešu valodā. Smadzeņu uzbūve	102