

Содержание

Пролог.....	9
Глава 1. Как это работает — связь эмоций, гормонов и клеток	11
Психосоматика — это эзотерика. Или нет?	13
Физиология психосоматики	16
ГЛАВА 2. Все болезни от стресса?	23
Что такое стресс?	25
Физиология психосоматического символизма ..	34
ГЛАВА 3. Виды стресса	39
Стресс и переживание стресса. В чем преимущество крысы перед человеком?	41
Стресс острый и хронический.....	43
Болезни острые и хронические	46
Стресс биологический и социальный	48
ГЛАВА 4. Ткани и конфликты.	
Что на что реагирует и почему?	53
Виды тканей и их антропологическое развитие	55
Отделы мозга.....	60
Конфликт	62

ГЛАВА 5. Что такое болезнь на самом деле? . 67

Почему мы не болеем во время стрессовых
событий..... 69

Лечиться или восстанавливаться? 70

Жизнь в обществе опасна для здоровья..... 74

**ГЛАВА 6. Теория и практика
психосоматики. В чем разница? 79**

Субмарина номер 1: Справочники
психосоматики и метафоры тела 82

Субмарина номер 2: Германская Новая
Медицина 93

Встреча двух субмарин на глубине 105

ГЛАВА 7. Для чего ты болеешь? 107

Тело всегда стремится к лучшей жизни..... 109

Вторичные выгоды..... 110

Найти свою выгоду — первый шаг
к исцелению 115

**ГЛАВА 8. Тело помнит все:
как понять свою болезнь
без справочника 117**

Симптом всегда остается в теле 119

Техника регресса 122

Зачем нужен помогающий специалист..... 129

ГЛАВА 9. Почему болеют дети 135

Четыре столпа детского здоровья..... 137

Вторичные выгоды детской психосоматики.... 153

Внушения и убеждения..... 155

ГЛАВА 10. Почему болеют дети: Фазы программирования и родительские программы	159
Почему болеют дети	159
Родительские программы	170
Частые детские запросы и как их «читать»	178
Глава 11. Как стать мамой, чьи дети растут здоровыми	185
Техники для мам	188
Техники для работы с ребенком	192
Как стать той самой мамой, чьи дети растут здоровыми?	199
ГЛАВА 12. «Наследственные» болезни	205
Память поколений	207
Что мы наследуем на самом деле?	208
ЭПИЛОГ	213