

Turinys

Pratarmė

Įvadas

I dalis. Keturiasdešimt kasdienių užsiėmimų

Svarbiausia – atsipalaiduoti

Valdydami protą suvaldysite ir kūną

Padėkite sau

Šiek tiek prevencijos

Pagelbėkite savo gydytojui

Kaip įveikti stresą

Kaip gydyti kitus

Gydyti gali visi

Gydanti energija

Trokšti, tikėti ir laukti

Kaip įveikti pasipriešinimą

Sveikimo sąlygos

Tikėjimo svarba

Kaip išsaugoti proto ir dvasios ramybę

Išsklaidykite destruktivias mintis

Skausmas ir hipnozė

Pagalba nelaimingų atsitikimų atveju

Pirmosios pagalbos pratimai

Pozityvus požiūris ir dešinysis smegenų pusrutulio

Dešinysis smegenų pusrutulio gali išgelbėti gyvybę

Įveikite pražūtingas mintis

Fantastinė kelionė

Jūsų savivoka

Pasveiksite be pastangų

Vizualizavimo įgūdžių lavinimas

Įveikite žalingus įpročius

Gydamosios dešiniojo pusrutulio galios: pratimų apžvalga

Padėdami kitiems padėsite sau

Gydymas per atstumą

Energijos laukai

Gydymo per atstumą pratimai

Gydymo poveikį stiprinantys metodai

Subjektyvioji komunikacija

Subalansuota asmenybė ir sveikata

Gilusis alfa lygmuo

Apsisaugokite nuo aplinkos pavojų

Kodėl reikia gydyti?

Aiškiaregystė

Atraskite savo gyvenimo tikslą

Dvasinė ramybė

II dalis. Chosé Silvos vizija

Rytojaus pasaulis

III dalis. Praktinis metodo taikymas

Kaip keisti netinkamą elgesį

Nemiga, galvos skausmai ir nuovargis

Gili, lėtinė depresija

Nugaros skausmai

Inkstų ir tulžies pūslės akmenys

Širdies ir kraujagyslių ligos

Kaip atpažinti ir gydyti alergijas?

Kaip išsirinkti gyvenimo partnerį?

Sėkminga tėvystė

Lavinkite vaiką dar prieš jam gimstant

Kaip paveikti orus?