

الفهرس

الصفحة	الموضوع
	تمهيد
	المقدمة
	الجزء الأول: المرض
	الفصل الأول: طبيعة المرض
	المرض بين النجاح والإخفاق
	جهاز المناعة
	الضغط والمناعة
	الضغط يزهدق الروح
	الضغط ومرض الإيدز
	المرض ثمرة الوحشة
	صفاء القلوب والشفاء
	الفصل الثاني: الانطواء على الأفكار السلبية ونشأة المرض
	قوة العقل
	التخيلات الذهنية لعملية الاستشفاء
	الفصل الثالث: العلاقة بين الطاقة وحدوث المرض
	تصوير "كيرليان" الفوتوغرافي
	الترددات الحيوية
	ظهور العرض
	حالات اللاتوازن
	مراكز الطاقة الروحانية
	الفصل الرابع: مفهوم المرض
	العلاقة بين المرض والعقل
	الموت



الصفحة	الموضوع
	الجزء الثاني: الاستشفاء الفصل الخامس: قبل أن نبدأ الفصل السادس: تخلص من الضغط العامل الأول للتخلص من الضغط طرق "باخ" العلاجية (٣٩ طريقة) النوم جلسات الاسترخاء العميقة برنامج "ألفا" للاسترخاء الشامل المرحلة الأولى: استرخاء الحواس المرحلة الثانية: المشاعر الإيجابية المرحلة الثالثة: تهدئة العقل المرحلة الرابعة: استرخاء البدن المرحلة الخامسة: مرحلة الانتقال ملخص مراحل برنامج "ألفا" التخيلات الباعثة على الاسترخاء تخيل الشاطئ تخيل المنتزه الموسيقى خذ ما يكفيك من الوقت والفراغ كن سعيداً بقدر ما تستطيع معالجة الألم لا تخجل من طلب المساعدة الفصل السابع: تخلص الجسم من السموم الطعام؛ بين الصحي والضار تجنب تماماً: المسكرات



الصفحة	الموضوع
	<p>حاول تجنب أو على الأقل عدم الإكثار من:</p> <p>الكافين</p> <p>السكر</p> <p>اللحوم</p> <p>أطعمة أخرى يجب تجنبها</p> <p>أشياء تساعد في التخلص من السموم</p> <p>الألياف</p> <p>الأرز الأسمر</p> <p>الفاكهة والخضر الخام</p> <p>عصائر الفاكهة والخضر وشاي الأعشاب</p> <p>فيتامين ج</p> <p>الثوم</p> <p>لاكتوياسيلس محب الحمض</p> <p>التطهير عبر العبارات الإيجابية والتخيلات</p> <p>عبارات إيجابية لتخليص الجسم من السموم</p> <p>تخيل الضوء الأبيض</p> <p>تخيل شلال المياه</p> <p>الفصل الثامن: تغذية جهاز المناعة</p> <p>فيتامين ج</p> <p>كاروتين بيتا</p> <p>فيتامين ب٦</p> <p>حمض الفوليك</p> <p>حمض البانتوثينيك</p> <p>حمض الريبوفلافين</p> <p>فيتامين ب١٢</p> <p>تيامين ب١</p>



الصفحة	الموضوع
	فيتامين هـ السلينيوم الزنك ملخص لما سبق الفصل التاسع: إنعاش طاقة الجسم الحيوية مكملات غذائية خاصة التمرينات التدليك الريفلكسيولوجي (دراسة الانعكاسات) العلاج من خلال الوخز بالإبر الضغط مكان الإبر برانيايما عبارات إيجابية تمد بالطاقة تخيلات لاستمداد الطاقة تخيلات لاستثارة مراكز الطاقة الروحانية الفصل العاشر: نبذ الأفكار السلبية التخلص من الأفكار السلبية عبارات إيجابية لتصفية الأنماط العقلية السلبية تخيلات ضد المشاعر السلبية تخيل التخلي عن الخوف تخيل التخلص من الحزن تخيل "ميتا" طرق "باخ" العلاجية أدوية "باخ" التسعة وثلاثون الفصل الحادي عشر: ترديد العبارات الإيجابية ما يجب مراعاته في العبارات الإيجابية



الصفحة	الموضوع
	<p>أوقات استخدام العبارات الإيجابية نماذج للعبارات الإيجابية العبارات الإيجابية مسجلة على شريط تعلم الصبر والمثابرة على هذه العبارات</p> <p>الفصل الثاني عشر: التخيلات الإيجابية للصحة والمستقبل المشرق</p> <p>كيفية عمل التخيلات تجسيد المرض في شكل ملموس تخيل الاستشفاء تخيل لدعم جهاز المناعة تخيل الاستشفاء الجزئي تخيل الصحة تخيل أنك في تمام صحتك تخيل المستقبل المشرق تخيل تحقيق الأهداف</p> <p>الفصل الثالث عشر: أحب نفسك أكثر وأكثر</p> <p>عبارات إيجابية يومية نماذج للعبارات الإيجابية بعض التخيلات تخيل النفس الكاملة تخيل "تلقي الحب" عبر عن شعورك تغيير السلوك ليتماشى مع احتياجات الجسم الجزء الثالث: الشفاء</p> <p>الفصل الرابع عشر: الوقاية من المرض</p> <p>وسائل التنعم بصحة جيدة</p>



الصفحة	الموضوع
	الاعتناء بالأبدان التغذية الصحية ممارسة التمرينات الحصول على أقساط كافية من النوم التخليص الدوري للجسم من السموم تطهير الأجواء الذاتية الشفاء من الإيدز البرنامج الغذائي للشفاء من الإيدز الزيت المستخلص من عشب الأخرية المحولة التحكم في التفكير التخفيف من وطأة الضغط هل تدرج تحت "نموذج أ"؟ تخيل ذو نتيجة مثمرة عبارات إيجابية تساعد في الاطمئنان والهدوء
	الفصل الخامس عشر: الرضا بما نشعر والتعبير عنه بطلاقة
	الغضب الإحساس بالذنب الغيرة الخوف قبول النقد والنصيحة تبادل مشاعر الحب وصفاء القلب