

Turinys

MYLĖK LIGĄ SAVO

Pirmoji knyga

Pratarmė	7
Pratarmė antram leidimui	9
Kaip dirbti su knyga	11
<i>1 skyrius. NETIKRA REALYBĖ</i>	12
Kiek žmonių — tiek pasaulių, ir netgi daugiau... ..	14
Pasąmoninės programos	17
Ką reikia žinoti apie savo sąšmonę	20
Kaip užmegzti tiesioginį bendravimą su sąšmonė	24
<i>2 skyrius. KAIP ŽMONĖS SUSIKURIA SAU LIGAS</i>	27
Kas yra liga?	27
Vyraujantis medicinos modelis	33
Naujas Daktaro Sinelnikovo medicinos modelis	33
<i>3 skyrius. GRIAUNAMOSIOS MINTYS</i>	42
Puikybė, egoizmas	42
Kritika, pretenzijos ir nepasitenkinimas	47
Smerkimas	50
Panika	53
Priešiškumas	55
Neapykanta	56
Suirzimas	59
Pyktis ir įniršis	60
Nuoskauda	62
Apmaudas	65
Nusivylimas	66
Apkalbos ir piktos mintys	67
Pagyrūniškumas	68
Kaltės jausmas ir bausmė	69
Savikritika, saviplaka, nepasitenkinimas savimi, savęs smerkimas, panika ir neapykanta sau	74
Baimė, nerimas ir susirūpinimas	76
Abejojimas ir nepasitikėjimas	81
Gailėstis	83
Užuojauta	84
Ilgesys, liūdesys, depresija	85
Pilvopenystė, rajumas	88
Savanaudiškumas, šykštumas, godumas	89
Pavydas	92
Veidmainystė	93

Melas, apgaulė	94
Meilikavimas	95
Pavyduliavimas	96
Paleistuvavimas ir svetimavimas	98
4 skyrius. PASINĖRIMO IR PASAĖONĖS PROGRAMAVIMO METODAS	101
Perprogramavimo planas-schema	108
Asmeninės istorijos peržiūrėjimas ir keitimas	109
Peržvelgimo ir persvarstymo technika	111
Priedas	113
Baigiamasis žodis	117

Antroji knyga

Pratarmė	118
Galva	118
Smegenys	121
Nervų sistema	122
Psichika	125
Ausys	128
Akys	129
Širdies ir kraujagyslių sistema	131
Limfa	138
Plaučiai	138
Gerklė	143
Nosis	144
Virškinimo traktas	146
Burna	146
Liežuvis	147
Skrandis	147
Kepenys	149
Kasa	151
Žarnynas	152
Išangė ir tiesioji žarna	153
Inkstai	154
Moteriškos ligos	155
Nėštumas	163
Pieno liaukos	166
Vyrų ligos	168
Venerinės ligos	171
Kūnas	174
Sąnariai	178
Kaklas	179
Nugara	179
Kojos	180
Oda	181
Nagai	188
Plaukai	188
Infekcinės ligos, uždegimai	189
Traumos ir nelaimingi atsitikimai	190
Skydliaukė	193

Augliai, vėžys	194
Alkoholizmas	199
Rūkymas	203
Vaikų ligos	205

KETINIMO GALIA

Ižanga	211
Kaip naudotis knyga	211
DIDYSIS ALCHEMIKAS	213
Naujas žmogiškosios sąmonės modelis	216
Ketinimo sukūrimo ir įvaldymo menas.	
Pirmoji pamoka	220
Ketinimo išreiškimo formulė	220
Gausos dėsnis	224
Visuomet pirmas žingsnis gyvenime — tai jūsų individualus pasirinkimas	224
Jūsų ketinimas turi būti konkretus ir tvirtas!	224
Sukurkite Ketinimo vaizdinį	224
Jūsų Ketinimas turi skatinti jus veikti	227
Jėga visada slypi manyje	228
Jūsų Ketinimas turi būti realus	229
Jūsų kelias turi jums teikti džiaugsmą	230
Pagrindinės taisyklės formuluojant Ketinimą	233
DIDYSIS VIRSMAS	236
Ketinimo sukūrimo ir įvaldymo menas.	
Antroji pamoka	239
Laiko ir vietos formulė	239
Atidumo formulė	240
Lankstumo formulė	242
Dorų sumanymų formulė	244
Atsakomybės formulė	249
Veiksmo formulė	249
Kliūtys	252
Paskutiniai patarimai	259
Išvada	265
ATSISVEIKINIMAS	268
Baigiamasis žodis	270

SKIEPAI NUO STRESO

Iš skaitytojų laiškų	273
Vietoj įžangos	274
Jeigu mes nežaidžiame, tuomet žaidžiama su mumis	276
Senasis ir naujasis sąmonės modeliai	278
Kas yra stresas?	283
Didžiausia suaugusiųjų klaida	285
Psichoenerginis aikido	286

Skiepai nuo streso	313
Visatos patarimai	313
Skiepu algoritmas	320
Tikros daktaro Sinelnikovo istorijos	321
Mano pirmoji dovana	321
Praplikęs vyriškis	322
Žygis į pasų skyrių	322
Piniginė	324
Šventasis Jurgis	326
Mokesčių inspekcijos dovana	327
Veiksmingo bendravimo menas, arba kaip tapti komunikabiliam	329
Prisijungimas ir pasitikėjimas	330
Pagrindinė pasaulio aprašymo sistema	332
Poza ir gestai	334
Kvėpavimas	335
Balso tonas, tembras, intonacija	335
Būdingi žodžiai	336
Akių signalai	336
Vedimas	339
Grįžtamasis bendravimo ryšys	339
Ketrios pagrindinės bendravimo taisyklės	341
Keletas bendraujančių žmonių portretų bruožų	344
Aplinkinis pasaulis atitinka mūsų lūkesčius	344
Niekada nespręskite apie žmones pagal save	347
Mokykitės klausyti žmonių	347
Priimkite žmogų tokį, koks jis yra	348
Nereikia versti kitų būti laimingų	349
Jeigu jūsų prašo pagalbos	350
Išmokite sakyti „ne“	350
Apsauga	352
Apie ginčų kvailumą ir beprasmiškumą	352
Palinkėjimai	353
Informacija ir žinojimas	354
Informacinis tvanas	354
Kuo tikėti?	354
Informacija ir žinojimas	357
Informacijos suvokimo ir apdorojimo strategija	360
Savęs ir aplinkinių neperkraukite informacija	361
Baigiamasis žodis	364

KELIAS LINK TURTŲ

Pratarmė	367
SUSITIKIMAS	368
Turtas	371
Daiktų pasaulis	371
Kas yra turtai?	372
Ką reiškia tapti turtingam?	372
Pirmas žingsnis turtų link	375
Vartotojo psichologija	376

TURINYS

PASINĖRIMAS Į TRANŠĄ	377
Pinigai	380
Požiūris į pinigus	382
Požiūris į save	383
Pagrindinės pinigų trūkumo priežastys	384
Tikslas ar priemonė?	386
Pinigų neigimas	388
Pinigai — tai gėris ar blogis?	388
Kas yra laisvė?	391
Viskas gamtoje siekia gausos	391
Baimė	392
Biologinio išlikimo nerimas	392
Baimė pamesti pinigus	393
Didelių pinigų baimė	396
Pinigų kiekis	397
Godumas	402
Gausos sąmonės formavimas	402
Atlaisvinkite erdvę	403
Rūpestingas požiūris į aplinkinį pasaulį	404
Būkite dosnūs. Išmokite dovanoti	404
Labdara	406
Gailestis, užuojauta ir naujas požiūris į elgetas	407
Pavydas	408
Skolos	410
Kaip mes sukuriame skolas?	410
Gyvenimas skolon	411
Prekės išsimokėtinais	411
Skolinti pinigus už procentus	412
Skolų gražinimas	412
Duoti ar neduoti? Imti ar neimti? Štai kur klausimas!	414
Kainos	416
LOBIŲ BEIEŠKANT	418
Pinigų įplaukų šaltiniai	420
Darbas	421
Kaip surasti mėgstamą darbą?	423
Individuali darbinė veikla	432
Socialinės dotacijos	433
Įmonės valdymas	434
Ketinimo formulavimas	434
Galimos kliūtys kuriant įmonę	437
Investavimas	438
Dovanos	440
Palinkėjimai	443
Finansinis išprusimas	445
Išmintingas pinigų tvarkymas	445
Pinigų pasiskirstymas pagal statistiką	446
Finansinė ataskaita	446
Pasiturintis gyvenimas	449
Į ką investuoti pinigus?	450
Gyvenamoji erdvė	451
Tiems, kurie nusprendė pasilikti	452
IKI PASIMATYMO, GRAIKIJA!	457