

ÍNDICE

INTRODUÇÃO – SOMOS O NOSSO MELHOR MÉDICO	9
--	---

PARTE I TÉCNICAS BÁSICAS

1. Como usar o poder do seu subconsciente	17
2. A magia da visualização	21
3. Descubra a paz interior	27
4. Como comunicar com o seu subconsciente	31
5. Carregue as suas baterias de energia psíquica.....	35
6. Como “respirar” saúde	39
7. Técnicas de relaxamento alfa	45
8. A meditação que cura	49
9. Como controlar o seu corpo através da auto-hipnose.....	59
10. Método avançado para controlar o seu futuro	69

PARTE II PRÁTICA DIÁRIA

11. Como activar as defesas naturais do seu organismo	91
12. Como lidar com os problemas quotidianos	105

13. Como pôr fim às fobias	123
14. Livre-se dos maus hábitos – tabaco, álcool, drogas e doces	141
15. Como ganhar a guerra do peso	167
16. Insónia – como eliminá-la de uma vez por todas	177
17. Doenças e perturbações mais graves	183
18. Como dominar as emoções e ser positivo	205
19. Como contribuir para o desenvolvimento dos seus filhos	219
 CONCLUSÃO.....	 225
 BIBLIOGRAFIA	 227

INTRODUÇÃO – SOMOS O NOSSO MELHOR MÉDICO

PARTI I
TÉCNICAS BÁSICAS

17	1. Como usar o poder do seu subconsciente	17
21	2. A magia da visualização	21
27	3. Descubra a paz interior	27
31	4. Como comunicar com o seu subconsciente	31
35	5. Carregue as suas baterias de energia psíquica	35
39	6. Como respirar saúde	39
43	7. Técnicas de relaxamento para	43
47	8. A meditação que cura	47
51	9. Como controlar o seu corpo através do auto-hipnotismo	51
55	10. Método avançado para controlar o seu futuro	55

Depósito Legal n.º 10125/95

ISBN 978-35-12333-0

PARTI II

Copyright © 1992 Christian W. Miller, S.A., Geneva, Suíça

Edição original publicada por BBI Inter.

Representado por The Corgi Miller Publishing Rights Ltd, London

91	11. Como activar as defesas naturais do seu organismo	91
101	12. Como lidar com os problemas quotidianos	101