

สารบัญ

บทที่ 1	เจอปัสจ	2
	ข้อคิดบทที่ 1	6
บทที่ 2	การโจมตีของปัสจ	8
	ข้อคิดบทที่ 2	12
บทที่ 3	ลมหายใจคือสิ่งที่ปัสจต้องการ	14
	ข้อคิดบทที่ 3	18
บทที่ 4	การมาของปัสจ	20
	ข้อคิดบทที่ 4	25
บทที่ 5	เสียงร้องไห้ของปัสจ	28
	ข้อคิดบทที่ 5	32
บทที่ 6	หนังสือของเดล คาร์เนกี ไส้ปัสจได้	34
	ข้อคิดบทที่ 6	38
บทที่ 7	ยา 3 เม็ดแก้โรควิตกกังวล	40
	ข้อคิดบทที่ 7	44
บทที่ 8	โรคแพนิก	46
	ข้อคิดบทที่ 8	50

บทที่ 9	กฎ 3 ข้อ ใช้กำจัดความวิตกกังวลอย่างได้ผล	52
	ข้อคิดบทที่ 9	57
บทที่ 10	พลังใจและเป้าหมายชีวิต เจาะไขการหายจากโรคจิตเวช	60
	ข้อคิดบทที่ 10	65
บทที่ 11	วิธีหายจากโรคซึมเศร้าใน 14 วัน	68
	ข้อคิดบทที่ 11	74
บทที่ 12	ใช้ชีวิตให้เหมือนกับวันนี้เป็นวันสุดท้าย	76
	ข้อคิดบทที่ 12	80
บทที่ 13	จงอย่าลืมหากฎของแคเรียร์มาใช้ทันทีเมื่อเผชิญกับเรื่องเลวร้าย	82
	ข้อคิดบทที่ 13	87
บทที่ 14	วิธีเปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี	90
	ข้อคิดบทที่ 14	96
บทที่ 15	ปีศาจกลัวพลังใจ	98
	ข้อคิดบทที่ 15	103
บทที่ 16	ยาเม็ดที่ 4 ที่ถึงขั้นปีศาจวิงหนี	106
	ข้อคิดบทที่ 16	112
บทที่ 17	ที่ซ่อนของความสุข	114
	ข้อคิดบทที่ 17	118

บทที่ 18 ปัสสาวจกลับมา	120
ข้อคิดบทที่ 18	124
บทที่ 19 ยารักษาโรคจิตเวช	126
ข้อคิดบทที่ 19	130
บทที่ 20 การหายใจที่ถูกต้องไล่ปัสสาวได้	132
ข้อคิดบทที่ 20	136
บทที่ 21 วิธีฝึกการหายใจที่ถูกต้อง (1)	138
ข้อคิดบทที่ 21	143
บทที่ 22 วิธีฝึกการหายใจที่ถูกต้อง (2)	146
ข้อคิดบทที่ 22	154
บทที่ 23 วิธีจับปัสสาว	156
ข้อคิดบทที่ 23	161
บทที่ 24 โรคไบโพลาร์	164
ข้อคิดบทที่ 24	170
บทที่ 25 ปัสสาวจะหนีไป ถ้าเอามันมาเป็นเพื่อน	172
ข้อคิดบทที่ 25	176
บทที่ 26 สรุปลยาสูปัสสาว 6 เม็ด	178
ข้อคิดบทที่ 26	184

ภาคผนวก

(1)	ความเครียดทำร้ายชีวิตอย่างไร?	193
(2)	จู่ๆ ฉันรู้สึกว่ากำลังจะตาย (โรคแพนิก)	195
(3)	ทำไมคนจึงเป็นโรคจิต	198
(4)	ทำไมจึงป่วยจิต และวิธีการรักษา	200
(5)	หมอรักษาผู้ป่วยจิตอย่างไร?	204
(6)	สร้างให้เกิดคุณสมบัติ 4 ข้อ แล้วอาการป่วยจิตจะดีขึ้น	206
(7)	การหายใจที่รักษาโรคทางจิตเวชได้	208
(8)	GABA ช่วยโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้าได้จริง?	209
(9)	L-Theanine สารธรรมชาติช่วยโรคทางจิตเวชหายได้จริง?	211