

Předmluva k druhému vydání (Michael D. Yapko, Ph.D)	11
Předmluva k prvnímu vydání (Onno van der Hart, Ph.D.)	13
Úvod	15
Poděkování	17

ČÁST PRVNÍ: UČÍME SE AUTOHYPNÓZE 19

- 1. Co můžete od této knihy očekávat**
 - Kdo může autohypnózu používat?
 - Jak tuto knihu využijete nejlépe
 - Autohypnózou k odstranění omezení
- 2. Co je to hypnóza a autohypnóza** 25
 - Veškerá hypnóza je vlastně autohypnóza
 - Jevištní hypnotizování versus vědecká hypnóza
 - Svengaliho efekt?
 - Má autohypnóza nějaké hranice?
- 3. Praktické otázky autohypnózy** 29
 - Vybíráme si místo na cvičení
 - Jaká délka hypnotického stavu je nejlepší?
 - Vytváříme si očekávání výsledků
 - Začínáme se sugestivní strategií
 - Měli bychom sedět nebo ležet?
 - Je lepší mít oči otevřené nebo zavřené?
 - Zjednodušujeme si vstup do hypnotického stavu
- 4. Zdravé dýchání a relaxační techniky** 33
 - Rozdíl mezi hlubokým dýcháním pro cvičení a pro relaxaci
 - Cvičení v dýchání
 - Progresivní relaxace
 - Aktivní progresivní relaxace
 - Pasivní progresivní relaxace
 - Relaxace a autohypnóza
- 5. Síla posthypnotické sugesce a pokynů** 40
 - Co je posthypnotická sugesce?
 - Co je posthypnotický pokyn?
 - Proč používáme posthypnotickou sugesci a pokyny?
 - Můžeme se bránit posthypnotické sugesci a posthypnotickým pokynům?

- Motivace a logika
 - Možná už teď používáte posthypnotické pokyny
 - Upřesněte svou posthypnotickou sugesci
 - Vizualizujeme si svoji sugesci
 - Posthypnotické pokyny slouží k posílení příštího hypnotického stavu
 - Shrnutí
- 6. Jak používat řízenou představivost a pozitivní vizualizaci** 47
- Je představivost pouze vizuální?
 - Oči, uši, hmat – co je vaší specialitou?
 - Zlepšujeme svoji schopnost používat představivost
 - Jak důležitá je představivost v autohypnóze?
 - Individualizujte si svoji představivost
 - Představivost a nemoc
 - Jak pomáhá představivost v boji proti chorobě?
 - Dva rozdílné způsoby, jak použít představivost k určitému cíli
 - Představivost a autohypnóza
- 7. Dostáváme se do hypnotického stavu** 54
- Příjemná poloha
 - Oční fixace
 - Využíváme své napětí nebo úzkost k dosažení hypnotického stavu
 - Vizualizace a autohypnóza
 - Několik obrazů k průzkumu
 - Schodiště k relaxaci
 - Vytváříme tělesnou reakci
 - Vytváříme intelektuální reakci
 - Vytváříme emocionální reakci
 - Jak dlouho bychom měli zůstat v autohypnóze?
 - Jak poznáme, že jsme uspěli?
 - Shrnutí této metody
- 8. Jak zvládat rušivé vlivy** 63
- Používáme vnější zvuky k vylepšení svého hypnotického stavu
 - Využíváme vnitřní rušivé vlivy
 - Co s rušivými vlivy, které nejsme schopni využít?
 - Měníme rušivé vlivy v posthypnotické pokyny
- 9. Zvyšte svoji motivaci a dosáhněte svých cílů** 67
- Jak si můžete zvýšit motivaci
 - Nevědomé bloky motivace
 - Prorážíme nevědomé bloky
 - Upřesňujeme své cíle
 - Můžeme dosáhnout cíle v jednom kroku?
- 10. Jazyk hypnotické sugescie** 72
- Otázka stylu

- Jaké jsou sugestivní symboly?
- Vytváříme si vlastní symboly
- Relaxační cíle
- Sportovní cíle
- Vytváříme si pozitivní sugesci
- Obecně nebo individuálně?

11. Devět autohypnotických technik

79

- Nahráváme si kazety
- Připravujeme se na autohypnózu
- Technika č. 1: Autohypnóza pomocí progresivní relaxace
- Technika č. 2: Nepřímá jazyková metoda
- Technika č. 3: Metoda oční fixace
- Technika č. 4: Technika řízené představivosti
- Technika č. 5: Přímá jazyková metoda
- Technika č. 6: Používáme sny při autohypnóze
- Technika č. 7: Ericksonova technika potřásání rukou
- Technika č. 8: Autohypnóza s hudbou
- Technika č. 9: Prohlubování autohypnózy
- Poznámky

ČÁST DRUHÁ: PRACUJEME NA SVÝCH CÍLECH

105

12. Zvládání stresu: Relaxujte kdekoliv

106

- Tělesná stránka stresu
- Metody, jak zvládnout stres
- Snižujeme svůj tělesný stres pomocí autohypnózy
- Autohypnózou k uvolnění mysli
- Autohypnózou měníme pocity stresu
- Pracujeme se stresem mimo hypnotický stav
- Přehráváme si další stresové situace

13. Osvobození od strachu, fobií a úzkosti

116

- Úzkost a panické ataky
- Fobie
- Používáme autohypnózu k získání kontroly
- Měníme negativní promluvy k sobě samému na pozitivní autohypnózu
- Aplikujeme tyto techniky na strach
- Strach z létání
- Je důležité znát příčinu strachu?
- Zabýváme se méně závažnými případy strachu

14. Jak uvolnit čelisti a přestat skřípat zuby

127

- Odstraní autohypnóza zdroj stresu?
- Hypnotické strategie pro bolest čelistí
- Autohypnózou předcházíme zatínání čelistí a skřípání zubů
- Vytváříme si posthypnotické pokyny

- 15. Máte sílu přestat kouřit** 131
- Kuřácký dotazník
 - Používáme tento dotazník k vytvoření sugesce
 - Zdravotní následky kouření
 - Autohypnotická metoda, jak přestat kouřit
- 16. Zkoumání sebe samého – Buďte svým vlastním rádcem** 142
- Proč zkoumání sebe samého v autohypnóze vede ke změně?
 - Metoda
 - Vzorový problém
 - Jsou to skutečné změny nebo jenom zdání?
 - Vkládáme si sugesci pro změnu
 - Obrazová technika
 - Vyrůstání na farmě
 - Kreslíme sami sebe v barvách
 - Nejšťastnější já
 - Zvyšujeme si sebeúctu
 - Tři strany mince
 - Zkoumáme svoje tělesné problémy
 - Síla rituálů
 - Vytváříme si vlastní obrazy a symboly pro zkoumání sebe samého
 - Shrnutí
- 17. Úleva od alergií a astmatu** 158
- Vedeme si deník
 - Jak se liší astma od alergií
 - Ve kterou denní dobu je nejlepší autohypnózu použít
 - Zvládáme akutní záchvat
 - Program, jak zvládat alergie a astma
 - Vaše autohypnotické cvičení
 - Za jak dlouho uvidíme výsledky?
 - Autohypnóza pro děti s alergií a astmatem
- 18. Strategie pro zvládání bolesti** 167
- Za jak dlouho se s autohypnózou dostaví úleva?
 - Podmínky získání úlevy s autohypnózou
 - Jak dlouho vydrží úleva od bolesti?
 - Vnitřní cesta, jak ovládat bolest
 - Teorie "ovládání brány"
 - Jak funguje autohypnotická úleva od bolesti
 - A co léky proti bolesti?
 - Existují bolesti, na které autohypnóza nepůsobí?
 - Můžeme se zbavit veškeré své bolesti?
 - Která denní doba je pro autohypnózu nejlepší?
 - Co když pocítujeme příliš velkou bolest na to, abychom cvičili autohypnózu?

- Časová regrese pro úlevu od bolesti
 - Bolesti hlavy, břicha a další akutní bolesti
- 19. Zlepšení pokožky – Bradavice, opar, ekzém a lupénka** 185
- Bradavice
 - Bradavice na pohlavních orgánech
 - Opar
 - Ekzém a lupénka
- 20. Zvyšujeme si sebedůvěru a schopnost řešit problémy** 198
- Nikdo není dokonalý
 - Odmítáme odmítnutí
 - Hypnóza pro řešení problémů
 - Rozhodnutí a rozhodování
 - Metody řešení problémů
 - Autohypnóza a sebedůvěra
 - Strategie nejhoršího a nejlepšího případu
 - Přehráváme si obtížné situace – mluvení na veřejnosti
 - Další metody řešení problémů
 - Rozhodování ve vztazích
- 21. Meditace o hubnutí** 212
- Fungují ostatní diety a programy na hubnutí?
 - Autohypnózou ke změně vašich stravovacích návyků
 - Meditace ochutnávání a jezení
 - Používáme autohypnózu k hubnutí
 - Setkání výboru
 - Materiál k sugesci
 - Další způsoby, jak změnit své stravovací návyky
 - Představování si vlastního těla
 - Co když máte pochyby o úspěchu?
 - Uspokojujeme potřebu jídla menším množstvím
 - Když ovládáte sebe, ovládáte svoji váhu
- 22. Řešíme své problémy se spánkem** 221
- Vědomí při spánku a při bdění
 - Akutní nespavost
 - Posthypnotické pokyny pro spánek
 - Aktivní autohypnotická spánková technika
 - Ericksonova spánková technika
 - Hudba, vlastní nahrávky a další pokyny
 - Několik posledních poznámek ke spánku
- 23. Autohypnózou k lepšímu rodičovství** 230
- Autohypnóza pro rodiče
 - Bereme v úvahu věk dítěte
 - Učíme děti relaxovat

- Neformální hypnóza pro změny chování
 - Učíme mladé lidi autohypnózu
- 24. Nové strategie při porodu** 239
- Přínos autohypnózy u porodu
 - Lamazeho metoda, „přirozený porod“ a autohypnóza
 - Používáme autohypnózu během těhotenství
 - Sugestivní strategie pro křeče
 - Některé obrazy, které ženy používaly
- 25. Dosáhněte co nejvyšších sportovních výkonů** 246
- Motivujeme se k lepší hře
 - Napětí versus duševní ostražitost
 - Klidná síla
 - Duševní autohypnotické přehrávání
 - Vylepšujeme svá vítězství
 - Duševní tréninkový program
- 26. Jak úspěšně uvažovat o penězích a kariéře** 255
- Programujeme si úspěch
 - Jak je důležitá představivost při dosažení našich cílů
 - Stanovte si průběžné cíle
 - Činy jsou silnější než touhy
 - Buďte trpěliví
- 27. Autohypnóza pro příští generace** 262
- Vaše budoucí generace
 - Glosář