

OBSAH

Předmluva	7
Úvod	8
Autohypnóza	9
Co se děje při autohypnóze?	10
Správná relaxace	13
Relaxační cvičení	15
Relaxace barvami	21
Počítání pozpátku	25
Jak aktivizovat ducha, duši a tělo při relaxaci?	27
Síla sugesce	31
Příklady formulací	32
Chyby, k nimž může dojít při formulování	35
Sepsání vlastní sugesce	37
Síla představivosti	42
Jak vypadá váš cíl?	44
Síla emoce a víry	45
Text pro relaxaci barvami	49
Místo pro vaši duchovní relaxaci	52
Programování na „duchovním místě relaxace“	53
Relaxace počítáním pozpátku	55
Test sugestivní síly	59
Test autohypnózy	63
Reálné představy	63
Váš autoportrét	66

Proměna	69
Program seberealizace	71
Optimálně využívám čas	74
Měním svůj autoportrét	77
Jsem pánem svých myšlenek a emocí	80
Plním optimálně své úkoly	83
Své bližní беру takové, jací jsou	85
Denně zdokonaluji svou schopnost prodávat	88
Bezpečně dosahuji svého cíle	91
Žiji zde a teď	94
Životem jdu zdravý a čilý	97
Motivuji a vedu lidi s poctivými úmysly	100
Proudí ke mně bohatství a blahobyť	103
Žiji láskou	106
Chybná seberealizace	110
Nový postoj k problémům	115
Síla kázně	117
Cvičení kázně	118
Literatura	121