

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
1. kapitola	
PRVNÍ KONTAKT SE ZÁZRAČNOU SILOU	6
Věřte si.....	8
Sugesce, sugestibilita, autosugesce.....	10
Logika a rozum.....	12
Tajemství mozku.....	12
Psychologie a parapsychologie.....	13
Zhodnoťte situaci.....	16
Může být člověk příliš ambiciózní?.....	19
Nenechte ladem žádnou ze svých možností.....	21
Jak autohypnózou získat.....	21
2. kapitola	
AUTOHYPNÓZA JE VÁM K SLUŽBÁM	23
Spánek.....	23
Hypnóza.....	24
Možnosti autohypnózy.....	25
Léčení autohypnózou.....	25
<i>Vztah příčina – následek</i>	26
<i>Síla vizualizace</i>	27
Samovolné vyléčení a jeho prosté zázraky.....	28
Proč jsme nemocní.....	29
<i>Emoční původ</i>	30
Bojujte s osudem.....	31
Závislost na tabáku.....	32
<i>Zlozyk</i>	33
<i>Pozitivní argumentace</i>	34
<i>Proces vizualizace</i>	34
Omezení příjmu potravy – snížení váhy.....	35
<i>Kompenzace</i>	35
<i>Rituál</i>	36
<i>Šaty pro vaše ideální rozměry</i>	36
Stres.....	39
<i>Iluze o čase, který máme k dispozici</i>	40
<i>Fyziologické účinky stresu</i>	40
<i>Protistresový program</i>	41
Bolesti zad.....	45
<i>Může za to způsob života</i>	45
Konec s bolestmi hlavy.....	46
Lehké zažívací potíže.....	48
Zbavte se bolestí.....	48
Jiné menší obtíže.....	49
Nespavost.....	50
Pryč s obtěžující nesmělostí.....	51
Jak na úspěch v životě.....	53
Vnitřní moudrost.....	54
Pasivní vnímání vnitřního poselství.....	56
Aktivní naslouchání vnitřnímu poselství.....	58

Život s amplitudou	59
Malý test	60
3. kapitola	
TECHNIKA AUTOHYPNÓZY	64
Instinktivní autohypnóza.....	65
Nezbytné předpoklady.....	67
Meditace – zdroj dynamického uklidnění	70
Účinky meditace.....	73
Sugesce, autosugesce a vůle	77
Hypnotický stav.....	82
Trochu historie	83
Úloha podvědomí	85
Komunikace s podvědomím	87
Jak vést dialog?.....	89
Tři stupně hypnózy	90
Regrese mentálního věku	91
Hloubka hypnózy	93
Znáte sofrologii?	94
Lekce sofrologie	96
Biofeedback – Biologická zpětná vazba	99
Jóga.....	100
Od hypnózy k autohypnóze	100
Co vám nabízí Émile Coué	101
Schultzova metoda.....	102
Zajímáte se o Henri Durvilla?.....	104
Indukce – první etapa vedoucí k autohypnóze.....	105
Přechodný stav	106
Fixace pohledu	107
Poddejte se monotónnosti	108
Zdokonalení relaxace	109
Rytmus dýchání	110
Vytvořte si sugesci.....	111
Přechodné zastavení	112
Mějte důvěru	113
Dobrá metoda k dosažení autohypnotického stavu	115
<i>Tělesné pohodlí a příznivé duševní rozpoložení</i>	116
<i>Překonání kritického faktoru</i>	117
<i>Schopnost udržet oči zavřené</i>	119
<i>Realizace tělesné a duševní relaxace</i>	120
<i>Vizualizace vytyčeného cíle</i>	121
<i>Sugesce dobrého zdraví a probuzení v plné síle</i> <i>s pocitem odpočatosti</i>	122
Základy tréninku.....	123
Naučte se řídit své nitro.....	124
Váš autohypnotický program.....	126
Zcela normální metoda.....	127
Dejte se do toho	128
Závěrem.....	128
OBSAH	130
INDEX	132