

OBSAH

AUTOROVO PRŮVODNÍ SLOVO	7
PŘEDMLUVA	11
I. ÚVOD	13
II. IMAGINACE – ŘEČ PODVĚDOMÍ	15
Obsah informace	15
Intenzita informace	17
Správná motivace	17
III. MÍSTO DUŠEVNÍHO UVOLNĚNÍ	19
Cesta na místo duševního uvolnění	20
Průběh	23
Poprvé ovlivňujete svou mysl	23
Zkrácená technika	24
IV. PSYCHOKYBERNETIKA	27
Vsugerovaná nemoc	27
Placebo efekt a „spouštěč“	29
„Tabulová“ technika	31
Technika „21 dnů“	34
Technika „3 měsíců“	35
Technika „studnice mládí“	36
Jak se zbavit každé nemoci	37
Uzdravující dýchání	41
Orgánové dýchání	45
Jak se zbavit bolestí hlavy a migrény	48
Jak se zbavit úzkosti a depresí	50
Štíhlí pomocí psychokýbernetiky	56
Jak lze psychokýbernetikou odstranit bezdětnost	60
Přeměna sexu	63
Jak si udržet zdraví	66
Protistresový trénink	73
Duševní hygiena, cesta k duševnímu zdraví	76
V. JAK SE ZBAVIT JAKÉKOLI ZÁVISLOSTI	81
Nekuřákem hned a teď	84
Už nikdy žádný alkohol	88
Jak se zbavit drogové závislosti	94
Nejdůležitější skupiny omamných prostředků	97
VI. HYPNOMEDITACE – TEORIE A PRAXE	103
Zvláštní metoda	103

Úspěšná léčba depresí	108
Starosti s nadváhou jako důsledek manželských problémů	109
Obezita představuje psychosomatický problém	110
Problém chorobné touhy po zhubnutí	111
Úzkost odvážného muže	112
Případ klaustrofobie	114
Agresivita ze strachu	115
Strach z tramvají	116
Strach z hodin	117
Strach z řidičské zkoušky	118
Strach ze zkoušky z docela jiného důvodu	119
Srdeční infarkt a problém kouření	120
Láska je silný motiv	122
Alkoholismus jako důsledek žárlivosti	123
Chorobná ctižádost	124
Kleptomanie	125
Překonání nedostatku zájmu	127
Překonání zábran	128
Zábrany vůči ženám	129
Manželství ve třech	129
Nervové zhroucení	130
Drogová závislost	132
Částečná ztráta paměti	134
Nespavost	135
Strašidlo duchodců	136
VII. NAPLNĚTE SVŮJ VLASTNÍ ŽIVOT	139
Kladný a radostný postoj k životu jako důsledek pozitivního myšlení	139
Duch uzdravuje bezprostředně	140
Zázračná síla díky	141
Bud'te optimisty!	142
Naše myšlenky jsou naším osudem	143
Jste optimisty?	145
Smysl života	146
VIII. PSYCHOKYBERNETIKA S DĚTMI	149
Psychokybernetika pro zlepšení výsledků ve škole	149
Psychokybernetika během spánku dítěte	154
Řešení všech problémů	155
IX. ZÁVĚREČNÉ SLOVO	159