

# Obsah

O autorovi .....	9
Předmluva: <b>Vlk, kterého krmíš</b> .....	10

## Část I

<b>1</b> Autohypnóza – co to vlastně je? Pohádka o multitaskingu, denní trans a proč jste tvůrci své reality .....	13
Denní trans a proč je multitasking nepřítelem hypnózy .....	14
Vaše energie následuje vaši pozornost – a otevírá srdce .....	15
Mechanismus fungování hypnózy pregnantně popsal Benjamin Franklin, aniž by to chtěl .....	16
Otevírání vnitřních dveří – jádro hypnózy a autohypnózy .....	16
Víra je realita budoucnosti .....	17
Od majitele mozku k uživateli mozku: Vytváření skutečnosti .....	18
<b>2</b> Zázrak běžného dne: Jak hřejivé myšlenky opravdu zahřívají, jak během několika sekund sám sebe zhypnotizovat a co jste dnes získali .....	19
Prohloubení účinku hypnózy pomocí skutečných zkušeností .....	22
Zázračná tajná zbraň: Dělat, jako by .....	25
Nejlepší okamžitá hypnóza na světě .....	26
Jak vypadáte, tak se cítíte: Úžasný účinek mimiky .....	27
Blahopřejeme, vyhráli jste! .....	28
<b>3</b> Zapomínáte? Umíte zapomínat? Proč si pamatujeme mnohem více, než si myslíme, ale nikdy ne to, co se skutečně stalo – a proč tomu tak je .....	31
Podvědomí jako anděl strážný .....	31
Velký registr zkušeností .....	33
Vzpomínky: Pozor na mezery! .....	34
Vzpomínky si vytváříme, aniž bychom si toho byli vědomi .....	35
Změňte úhel pohledu, a určete tak, co si zapamatujete .....	36
<b>4</b> Jak vaše podvědomí rozhoduje o tom, zda se budete cítit jako neohrožený superhrdina, nebo jako ustrašená myš. A proč se vyplatí nad tím převzít kontrolu .....	39
Vzpomínka jako omezení: Jak dlouhé je vaše lano? .....	39
Člověk je zvíře v železné košili zvyků .....	41
Železná disciplína – nebo (auto)hypnóza .....	43
I myšlenky mohou být špatnými návyky – nebo dobrými! .....	44
Jsi to, co si myslíš – a zvládneš všechno, co chceš .....	45



<b>5</b>	<b>Proč se mýty udržují v kolektivním vědomí a jak sugesce proklouznou do podvědomí kolem „vědomí“ v roli vrátného</b> .....	48
	Legenda o špenátu s vysokým obsahem železa – a co má tato hypnóza do činění s námi ....	48
	Sugesce z dětství – průvodci na cestě životem .....	49
	Klidná hlava: Důležitý první krok na cestě k úspěšné autohypnóze .....	51
	„Vědomí“ jako přísný vrátný a jak se přes něj dostat .....	54
<b>6</b>	<b>Umění vypnout a nechat se pohltit: Jak pomocí svých očí, hlasu a veselého tělocviku stisknete tlačítko stop, kterým zastavíte kolotoč myšlenek a pozvete k sobě štěstí</b> .....	56
	Zafixování myšlenek pohledem .....	56
	Nedělej si starosti a pobrukuj! .....	57
	Nemusíte myslet na nic, na co nechcete myslet .....	58
	Komplikovaností k lepšímu uvolnění .....	59
	Projekční plátno v hlavě .....	60
	Dvě zásady, jak na to: „Dítě se učí chodit!“ a „Spolupracujte!“ .....	62
<b>7</b>	<b>Fascinující svět sugescí: Od slepého pasažéra ve vašem podvědomí až po dobrou vílu plnící vaše přání</b> .....	64
	Invaze neznámého .....	64
	Sugestibilita aneb proč reklamy z vašeho dětství mají tak nostalgický nádech .....	66
	Dokážeš, co budeš chtít. (Co) chceš ale doopravdy? .....	68
	Ideální sugesce je vize nabitá pozitivními pocity .....	68
<b>8</b>	<b>Věc motivace: Jak emoce dávají křídla našemu podvědomí a proč cesta není cíl</b> .....	71
	Proč novoroční předsevzetí málokdy vydrží déle než do konce ledna .....	71
	Rozhodující je se rozhodnout .....	73
	Chybami se člověk učí .....	74
	Always look on the bright side – najděte svoji pozitivní motivaci .....	75
	Pomoc druhým – od braní k dávání .....	76
	Co doopravdy potřebujeme .....	76
<b>9</b>	<b>Moc slova: Jak zakomponovat povzbuzující sugesce do svého života, stát se režisérem vlastního filmu a jak nevzdávat své cíle, když už je máte v hledáčku</b> .....	78
	Šest zlatých pravidel pro formulování sugescí .....	78
	Používání sugescí během všedního dne .....	79
	Úžasné schopnosti a intuice .....	80
	Čtení pomáhá – psaní ještě více .....	81
	Přeměna každodenních činností na hypnotické rituály .....	82
	Vzdálený cíl stále v hledáčku .....	83
	Štěstí znamená zůstat stále pěkně v pohybu .....	86
	Vydejte se na cestu, neboť cesta není cíl – cesta je život .....	87
	Nevzdávat se, když už máte cíl v hledáčku .....	87
	Sugesce nejsou vytesány do kamene – občas se musí upravit .....	89
	Přestávky na cestě jsou povoleny, nikoli však odstoupení .....	89



<b>10</b>	<b>Autohypnóza pro pokročilé: Jak hypnoticky prohloubit uvolnění, konzervovat sugesce a natrvalo ukotvit hezké pocity</b> .....	90
	Rychlá klasika: Elmanova indukce .....	91
	Hypnotické cestování .....	92
	Staňte se svým vlastním scénografem a lokačním manažerem .....	97
	Změnou perspektiv trénujete svůj mozek .....	97
	Jak okolní rušení využít při autohypnóze .....	98
	Spouštějte kotvy – ale pouze tam, kde se vám líbí .....	99
	Kotva jako okamžitý přístup k příjemným pocitům .....	100
	Kotva jako nouzová medicína pro každou životní situaci .....	101
	Přítel jako magická kotva .....	102

## Část II

<b>11</b>	<b>Načerpání energie pomocí vikingského faktoru: Jak se naučit sebedůvěře, abyste zvládli, co chcete</b> .....	109
	Přísaha u táborového ohně – trik starých vikingů .....	109
	Malý rozdíl, který rozhoduje o úspěchu .....	110
	Kulhající přirovnání jsou léčka pro sebedůvěru .....	112
	Cíl je pouze bod na časové ose .....	112
	Chcete závod vyhrát, nebo dokončit? Co je úspěch, si definujete vy sami! .....	114
	Trpělivost dodává sebedůvěru – láska a humor přinášejí trpělivost .....	115
<b>12</b>	<b>Zařídte si hezký život: Jak poslat své drobné zlovyky na odpočinek a nahradit je zdravými, dynamickými zvyky</b> .....	119
	Každodenní zlovyky nejsou jen otravné, ale i užitečné .....	119
	Když se „musí“, tak to jde .....	121
	Nejtěžší je učinit první krok – pomůže nám hypnóza .....	121
	Vyvarujte se zakazování aneb proč se po dietách tloustne .....	124
	Lstivé obrácení pozornosti .....	125
<b>13</b>	<b>Jen žádný stres: Jak vyžrát na adrenalin a automaticky přeměnit napětí na uvolnění</b> .....	129
	Poplach v mozku a těle – kam s adrenalinem? .....	129
	Jak otupit zástupce strachu .....	130
	Jak se přepnout ze „stresu“ na „uvolnění“ .....	130
	Vy nejste stres! .....	134
	Nebojte se všeho svému podvědomí bulíky na nos: Tohle že je stres?! Ani omylem! .....	136
<b>14</b>	<b>Žádný strach ze strachu: Jak zmenšit balvan blokující vaši cestu a dostat svůj strach při tangu do kolen</b> .....	138
	Obrátíte-li svoji pozornost, promění se turbulence v dětskou houpačku .....	138
	Když vám strach sváže nohy, musíte je nejprve rozvázat .....	139
	Velký strach je jako balvan, který blokuje cestu .....	140
	Strach převlékněte a hrajte si s ním! .....	141



Strach má každý – záleží na osobnosti .....	146
Když pavouk supluje tchyni – fobie jako zástupci .....	147
Kdy je lepší vyhledat pomoc u odborníka .....	148
Co by, kdyby? Vaše podvědomí zná odpověď! .....	148
<b>15</b> <b>Věřím, že se uzdravím: Jak probudit samoléčivé síly, a proč je podvědomí často ten nejlepší lékař .....</b>	<b>150</b>
Místo substancí jsou podávány hypnotické sugesce .....	150
Fungují prostředky k tišení bolesti jen proto, že je na nich napsáno „prostředek k tišení bolesti“? ...	151
Proč má víra hypnotický účinek .....	152
Autohypnóza jako univerzální lék .....	153
<b>16</b> <b>Vždyť je to zábava: Jak se efektivněji učit na správné vlně, používat zvýrazňovač přímo v hlavě a ze zkoušky udělat své vystoupení .....</b>	<b>158</b>
Zredukujte hluky na pozadí! .....	158
Vypněte „optický“ hluk! .....	160
Připravte si mozek! .....	161
Síla chytrého opakování .....	161
Správné třídění je polovina učení – abeceda priorit .....	162
Positivní motivace k učení: Ukažte světu, že to ve vás je! .....	163
<b>17</b> <b>Prokrastinace již nikdy více: Jak předem vyvolat opojný pocit úspěchu, nenechat se rozptylovat a vždy dělat věci s potěšením .....</b>	<b>165</b>
Frustrace místo radosti – začarovaný kruh chybějících zážitků úspěchu .....	165
Proč prokrastinujete? Mnoho důvodů – jeden problém .....	166
V etapách proti prokrastinaci .....	167
Svízel s rozptylováním – prostě ho přelstěte .....	170
<b>18</b> <b>Autohypnóza ve sportu: Výš, rychleji, dál – jak dosahovat věcí, které jste vždy považovali za nemožné .....</b>	<b>172</b>
Tělo reaguje na myšlenky bez zpoždění .....	172
Vzpírání dvěma prsty – síla představy .....	174
Dokážeš, co si usmyslíš: mentální trénink .....	175
<b>19</b> <b>Za lepší a vášnivější vztah: Jak pomocí hypnotických triků oživit váš vztah a neviditelným pírkem rozdmýchat novou vášně .....</b>	<b>177</b>
Rozhýbání pozitivní spirály pomocí malých hypnotických triků .....	178
<b>20</b> <b>Mýtus o nepřerušovaném spánku, tajemství večerního jogurtu aneb jak se jednoduše lépe vyspíte .....</b>	<b>182</b>
Kdo se probouzí, spí normálně .....	182
První a druhý spánek .....	183
Usínání pro pokročilé .....	183
Jak sníst den po lžičkách, jak ho svléknout, zhasnout a nechat prasknout .....	187
Dárek na závěr .....	189
Přehled literatury .....	191