

# Obsah

Poděkování .....	6
Úvod: Autohypnóza: nová cesta k úspěšnému životu .....	7
1. Hypnóza: teorie, mylné představy a skutečnost .....	16
2. Jak a proč hypnóza funguje .....	26
3. Podpora a zvýšení síly vašeho mozku .....	35
4. Vaše mysl: vědomí a podvědomí .....	49
5. Metoda autohypnózy „4 A“: Postupný systematický plán .....	63
6. Vytvoření plánu: první krok k úspěchu .....	76
7. Účinná síla autohypnózy pro každodenní péči o zdraví a kontrolu váhy .....	81
8. Autohypnóza, kouření, alkohol a drogy .....	93
9. Cesta k pokojnému spánku pomocí hypnózy .....	106
10. Co může autohypnóza udělat pro zkvalitnění vašeho pohlavního života .....	111
11. Překonejte pomocí autohypnózy napětí, chronickou únavu a bolest .....	119
12. Zvládněte své emoce pomocí autohypnózy .....	132
13. Pomocí autohypnózy můžete zvítězit nad depresí a smutnou náladou .....	143
14. Jak si vytvořit novou osobnost a šťastnější život .....	149
15. Jak dosáhnout hypnotické síly pro sebe a jak dosáhnout vlivu nad druhými lidmi .....	162
16. Jak použít kouzla hypnózy k tomu, abyste zůstali mladí a žili déle .....	168
17. Bohatší život díky novým způsobům myšlení .....	177
18. Autohypnóza: otázky a odpovědi .....	184
Dodatek 1: Nejlepší autorelaxační/hypnotizační postupy pro navození autohypnózy .....	192
Dodatek 2: Cvičení na představitivost a uvědomění .....	207
Dodatek 3: Autohypnotické terapeutické sugesce .....	217
Literatura .....	226