

OBSAH

Náš Karel chodí jako v transu	7
Přehled teorií hypnotického transu	11
1. <i>Trans jako usměrněná energie</i>	11
2. <i>Trans jako spánek</i>	12
3. <i>Trans jako choroba</i>	13
4. <i>Trans jako sugestibilita</i>	13
5. <i>Trans jako disociace</i>	14
Současná pojetí hypnotického transu	16
1. <i>Trans jako regrese</i>	17
2. <i>Trans jako naučená vlastnost</i>	17
3. <i>Trans jako disociace</i>	18
4. <i>Trans jako motivované pohlčení</i>	19
5. <i>Trans jako hraní role</i>	19
Sugesce naše každodenní	20
Prožitek transu	30
Psychologický prožitek transu	30
1. <i>Pohlčení pozornosti prožitkem</i>	31
2. <i>Samovolnost projevů</i>	32
3. <i>Prožitkové nevědomé pohlčení</i>	33
4. <i>Ochota experimentovat</i>	34
5. <i>Pružnost v časoprostorových vztazích</i>	35
6. <i>Změny sensorického prožitku</i>	35
7. <i>Změny v hloubce pohlčení</i>	37
8. <i>Pohybový a slovní útlum</i>	38
9. <i>Transová logika</i>	38
10. <i>Metaforické procesy</i>	39
11. <i>Časová distorze</i>	39
12. <i>Amnézie</i>	40
Hypnotické jevy	40
1. <i>Amnézie</i>	41
2. <i>Analgezie</i>	44
3. <i>Věková regrese</i>	48

4. Ovlivnění pohybu	51
5. Změny vnímání	57
6. Změny v organismu	59
Mýty a pověry o hypnóze	62
1. Hypnóza je spánek	63
2. Hypnóza je vnucení vůle hypnotizéra hypnotizovanému	64
3. Hypnotizovaný se po hypnóze stává závislým na hypnotizérovi	67
4. Hypnóza je škodlivá	68
5. Je nebezpečí, že se hypnotizovaný z transu neprobere	69
6. V hypnóze udělá člověk to, co by v bdělém stavu neudělal	70
Když dva dělají totéž	71
Léčivá hypnóza	81
Hypnóza trochu jinak, aneb Co se jinam nehodilo	88
Sám sobě hypnotizérem	98
1. Autohypnóza	101
Autogenní trénink - klasická metoda autohypnózy	102
Popis nácviku autogenního tréninku	104
Autohypnóza založená na prosté svalové relaxaci	107
Silvova metoda	108
Aktivně hypnotický trénink	110
Krátký autohypnotizační rituál podle H. Spiegelera	111
Ideomotorické techniky autohypnózy	111
a) Kyvadlo jako prostředek autohypnózy	111
b) Technika přibližování dlaní	113
c) Technika prstové signalizace	115