

ÚVOD	7
Jak to všechno začalo	8
Moje cesta k samostatné praxi	10
VESELÉ A SMUTNÉ PŘÍHODY Z MÉHO HYPNOTIZÉRSKÉHO ŽIVOTA	15
Hypnologem	15
Televizní natáčení	26
Koho jsme pro pořad hledali	28
HYPNÓZA V DĚJINÁCH LIDSTVA	41
Historie vědeckého zkoumání hypnózy	45
Současná pojetí hypnotického transu	62
1. Trans jako regrese	62
2. Trans jako naučená vlastnost	63
3. Trans jako disociace	64
4. Trans jako motivované pohlčení	65
5. Trans jako hraní role	66
PROŽITEK TRANSU	68
Psychologické prožitky transu	69
Pohlčení pozornosti prožitkem	69
Samovolnost projevů	72
Prožitkové nevědomé pohlčení	74
Ochota experimentovat	74
Pružnost v časoprostorových vztazích	76
Změny senzorického prožitku	77
Změny v hloubce pohlčení	79
Pohybový a slovní útlum	81
Transová logika	82
Metaforické procesy	82

Časová distorze	83
Amnézie	83
Hypnotické jevy	84
Amnézie	85
Analgezie	91
Věková regrese	96
Ovlivnění pohybu	102
Změny vnímání	110
Změny v organismu	113
MÝTY A POVĚRY O HYPNÓZE	118
Hypnóza je spánek	119
Hypnóza je vnucení vůle hypnotizéra hypnotizovanému	121
Hypnotizovaný se po hypnóze stává závislým na hypnotizérovi	126
Hypnóza je škodlivá	128
Je nebezpečí, že se hypnotizovaný z transu neprobere	129
V hypnóze udělá člověk to, co by v bdělém stavu neudělal	131
KDYŽ DVA DĚLAJÍ TOTÉŽ...	141
SAM SOBĚ HYPNOTIZÉREM	157
Autohypnóza	162
Autogenní trénink – klasická metoda autohypnózy	164
Autohypnóza založená na prosté svalové relaxaci	172
Silvova metoda	173

Aktivně hypnotický trénink	176
Krátký autohypnotizační rituál podle H. Spiegela	177
Ideomotorické techniky autohypnózy	178
A) Kyvadlo jako prostředek autohypnózy	178
B) Technika přibližování dlaní	181
C) Technika prstové signalizace	184
Autohypnóza podle paní Ericksonové	186
ZNEUŽITÍ HYPNÓZY	188
Jak byla hypnóza zneužita v dějinách	188
Kauzy z Francie (devatenácté století)	188
Heidelberský případ	193
Kodaňský případ	195
Kauzy v USA a Austrálii	198
Laboratorní výzkumy	200
Hypnóza a vůle	203
Zneužitý hypnotizér	207
ČASTO POKLÁDANÉ OTÁZKY	211
ZÁVĚREM	226