

Obsah

Předmluva	7
I. O hypnóze	9
Co je hypnóza	9
Dva protichůdné způsoby	10
Metody, které se doplňují	11
Výhody humanistické hypnózy	12
Hovořit jazykem nevědomí	12
Kdy používat humanistickou hypnózu?	13
II. Jak praktikovat humanistickou hypnózu	15
Existuje v humanistické hypnóze ideální pacient?	15
Vlastnosti humanistického terapeuta	17
Co znamená být „humanistický“?	18
Umění žít	19
III. Globální vědomí	21
Trochu psychologického zeměpisu	21
V doupěti bílého králíka	21
Globální vědomí	22
Co je globální vědomí?	23
Holografický vesmír	27
Co je globální informace?	28
Využití v terapii	29
Terapie budoucnosti je informační	30
U zdroje globálního vědomí	31
Příznačné rysy globálního vědomí	32
Nevědomí	33
Co je tedy nevědomí?	34
Shrnutí	37
Příznačné rysy nevědomí	37
Tři vrstvy nevědomí	38
Vrstva ① Řízení a koordinace biologických funkcí	39
Vrstva ② Učení se a emoce	40
Vrstva ③ Rozum a zacházení s myšlenkami	40
Přechodné vrstvy	41
A naše vědomá mysl?	41
Informační předměty	42

Shrnutí.....	44
Ale v čem jsou vlastně ponořeny informační předměty?	45
Vyvíjející se harmonie	46
Ideální já	47
Dvě důležité věci	48
Vaše ideální já.....	48
Shrnutí.....	49
IV. Principy a myšlenky humanistické hypnózy	50
Sedm principů života	51
Používat tyto principy ve svém životě	52
V. Vědomá změna	54
Hypnóza, která probouzí.....	54
Aby se vlk nažral a koza zůstala celá.....	55
Typické sezení humanistické hypnózy	55
Shrnutí průběhu sezení humanistické hypnózy	57
VI. Základy	58
Tlak do ramen.....	58
Několik symbolických vysvětlení.....	60
Jak zvýšit vibrační úroveň	60
Koncepční kruh	63
Jak používat koncepční kruh	65
VII. Hypnotické indukce směřující k otevření	68
Jazyk humanistické hypnózy	68
Hypnotická indukce v humanistické hypnóze.....	69
Fáze indukce humanistické hypnózy	71
Rozšířená pozornost.....	71
Vyzařování, napojení	72
Pochopení.....	72
Potvrzení	72
Sjednocení.....	72
Několik užitečných bodů	73
VIII. Různé typy hypnotické indukce v humanistické hypnóze	74
① Hmotné vznášení	74
② Duchovní vznášení	75
③ Hmotné rozšíření (konkrétní svět).....	76
④ Duchovní rozšíření (vrstvy skutečnosti).....	78
⑤ Vědomé ztotožnění	79
⑥ Časové rozšíření (minulost, současnost, budoucnost, mimo čas...)	80
⑦ Vědomé ponoření do sebe	81
⑧ Celkové rozšíření (hmotné, duchovní a časové).....	83
Jakou indukci zvolit?	83

IX. Terapeutické struktury v humanistické hypnóze	85
Základní techniky humanistické hypnózy	85
Autohypnóza v humanistické hypnóze	85
Hypnotické jevy v humanistické hypnóze	86
Symbolická terapie (nej důležitější technika humanistické hypnózy)	88
Jak to funguje?	89
Holografický mozek	89
Slovo jako nástroj změny	90
Jak?	90
Příklady	91
Základní protokol symbolické terapie	93
Několik příkladů symbolické terapie	95
Problémy vrstvy 1 (přežití, rozmnožování)	95
Problémy vrstvy 2 (výchova, běh života, pocity)	96
Problémy vrstev 1 a 2	97
Jak se napojit na své ideální já	98
K čemu to je?	99
Jak toho dosáhnout?	99
Zosobnit chorobu	99
Jak si tedy uvědomit posla a zosobnit ho?	100
Cestovat v globálním vědomí	100
Regrese a futurizace v humanistické hypnóze	101
Příklad cestování v čase	102
Světelné Nebe peklo ráj	104
Vymazat iluzi	105
Vyklubání – technika mumie	107
Prožijte sami terapeutické techniky humanistické hypnózy	108
X. Pokročilé humanistické techniky	109
Napojení se na zdroje tvořivosti	109
Pokročilá symbolická terapie	110
Archetypy	111
Jak poznáte symboly používané v pokročilé symbolické terapii	112
Symboly ženského principu	112
Symboly mužského principu	112
Symboly vnitřního dítěte	113
Symboly kritika	114
Symboly mudrce	114
Uvést do souladu ženský a mužský vnitřní princip	116
① Setkání s vnitřním ženským principem	116
Léčení zranění	118
Spojení	120
② Setkání s vnitřním mužským principem	120
Regrese a léčení	121
Fáze ověření mužského a ženského principu	121

Spojení a vnitřní zasnuby	121
Udělat z kritika ochránce.....	122
Během hypnotického sezení	123
Vnitřní dítě.....	124
Léčba vnitřního dítěte	125
Spojení	126
Sladit kritika, dítě a mudrce	126
Najít vnitřní mír.....	126
Fáze vyjednávání	127
Fáze souladu a spojení.....	128
Vést symbolicky k uzdravení.....	128
Protokol.....	129
Aktivační metaforické struktury	130
Jak fungují aktivační metafory	131
Osoby	131
Místa	132
Tvary	132
Průchody	132
Různé	132
Scénář.....	132
Velký skok	133
Otevření vědomí	134
Protokol otevření vědomí	135
Varianta pro osoby s psychotickými tendencemi.....	137
Používat v humanistické hypnóze techniky z jiných typů terapie	137
Které techniky lze přizpůsobit	137
Hypnotická rekonstrukce	138
XI. Přetvoření životního příběhu.....	141
Léčení smutku	143
XII. Příklady tradičních struktur a jejich použití v humanistické hypnóze	144
Humanistická hypnotická proměna	144
Humanistické hypnotické přerámčování	145
Vír	146
Ničitel rozhodnutí	147
Cesty světla.....	148
XIII. A co dále?	150
Teď je řada na vás!	150
Využití v terapii a v koučinku	150
Nejběžnější případy v terapii	151
Přestat kouřit.....	151
Zhubnout	151
Poruchy výživy	151

Sebedůvěra.....	151
Najít svou životní cestu.....	151
Paměť, soustředění, otálení.....	151
Příprava ke zkouškám.....	152
Stres	152
Chorobný strach.....	152
Traumata	152
Deprese	152
Úzkost, strach, smutné myšlenky	152
Nespavost	152
Sexuální problémy	153
Manželská terapie	153
Psychózy, disociační onemocnění, bipolárnost	153
Umrtvení, znecitlivění	153
Onemocnění zaviněná viry nebo bacily	154
Alergie, astma	154
Zranění, zlomeniny a jiné problémy těla.....	154
Rakovina a jiné závažné choroby	154
Na pracovišti	154
Jak najít humanistického hypnoterapeuta	155
Jak se školit v humanistické hypnóze.....	155
Žít „humanisticky“ v každodenním životě	155
Závěr	157
Příloha 1 – Dějiny hypnózy	158
Příloha 2 – Bibliografie	162

Jihočeská vědecká knihovna
v Českých Budějovicích
