

# Obsah

Úvod.....	9
<b>O hypnóze.....</b>	<b>11</b>
<b>Setkání s nevědomím.....</b>	<b>13</b>

## I. VYUŽIJTE SVÉ HLUBINNÉ ZDROJE

<b>Příprava pro začátečníky.....</b>	<b>19</b>
Usad'te se.....	20
<i>Cvičení 1: Dýchání.....</i>	<i>21</i>
<i>Cvičení 2: Soustředění na předmět.....</i>	<i>22</i>
<i>Cvičení 3: Pozorné naslouchání.....</i>	<i>23</i>
Naprosté ponoření.....	25
1. Dívejte se.....	25
2. Poslouchejte.....	26
3. Prociťujte.....	26
A vraťte se zpátky.....	27
<b>Po čem prahnete?.....</b>	<b>29</b>
<i>První etapa: Čeho chcete dosáhnout?.....</i>	<i>29</i>
Špatné příklady:.....	30
Správné příklady:.....	30
<i>Druhá etapa: Proč je to</i> <i>pro vás důležité.....</i>	<i>32</i>

<i>Třetí etapa: Jak poznáte, že jste dosáhli cíle?</i> .....	33
<i>Čtvrtá etapa: Ověřte si „ekologii“</i> .....	34
<i>Pátá etapa\ Kde? Kdy? S kým?</i> .....	37
<i>Šestá etapa: Co mi brání, jaké jsou překážky</i> .....	37
<i>Sedmá etapa: Co mi pomáhá</i> .....	38
<i>Osmá etapa: Shrnutí</i> .....	39
Hypnotické indukce.....	39
Co je to indukce.....	39
Hypnotická meditace.....	40
Indukce upřeným pohledem.....	42
Indukce s metronomem.....	46
Autohypnotická indukce podle Rossiho.....	48
Metoda kouzelné knihovny.....	49
Cestování v duchu.....	52
Poznámka k uvedeným metodám.....	53
Jak si být jistý, že to funguje.....	54
Komunikace s nevědomím.....	56
Cvičení.....	58
Zadejte nevědomí úkoly.....	65
Vytvoření hypnotického jevu.....	67
Slepené ruce.....	68
Těžké nohy.....	69
Levitující paže.....	70
Varianty v metaforách.....	71

## II. ZMĚŇTE SI ŽIVOT: RŮZNÉ VYUŽITÍ HYPNÓZY

<b>Usnutí</b> .....	77
Hypnotická indukce.....	78
Cvičení pro usnutí.....	78
<b>Zbavení se deprese</b> .....	81
<i>Cvičení 1: Brnění</i> .....	83
<i>Cvičení 2: Rákosí v bouři</i> .....	85
<b>Strach ze zubaře a kontrola bolesti</b> .....	88
Zbavení se špatných vzpomínek.....	89
Cvičení před návštěvou u zubaře.....	91
Otipit tělo, aby necítilo bolest.....	93
<b>Stimulace obranného systému organismu v případě nemoci</b> .....	99
<i>Cvičení 1: Uklidnění</i> .....	102
<i>Cvičení 2: Vysvobodit nevědomí</i> .....	108
<i>Cvičení 3: Léčba zablokování</i> .....	110
<b>Stres</b> .....	112
Stimulujte své hlubinné zdroje.....	115
<b>Snadné učení</b> .....	121
<i>Cvičení 1: Rychlé učení</i> .....	124

<i>Cvičení 2: Zlepšení sportovních výkonů</i> .....	127
<i>Cvičení 3: Rehabilitace po úrazu</i> .....	132

Závěr této knihy věnujeme třem důležitým oblastem:.....	136
---	-----

<b>Zhubnout</b> .....	137
<b>Přestat kouřit</b> .....	144
<b>Sebedůvěra</b> .....	153
První možnost.....	154
Druhá možnost.....	159
<b>Závěr</b> .....	160