

Obsah

Poděkování	9
Úvod: Z Hollywoodu k hypnoterapii	13
Jak žít „TADY A TEĎ“	15
Část I. AUTOHYPNÓZA A JAK JI CHÁPAT	
Kapitola 1: Historie hypnózy a autohypnózy	21
Od mesmerismu k hypnotismu	22
Počátky hypnotismu	25
Autohypnóza jako nová móda	27
Moderní hypnóza a hypnoterapie	28
Důkazy z praxe	29
Kapitola 2: Hypnóza a její síla	32
Co může autohypnóza léčit?	35
Hypnóza a medicína	38
Co zhypnotizovaný člověk cítí?	43
Hloubka transu v autohypnóze	45
Jak se lépe soustředit	47
Kapitola 3: Vizualizace a plnění životních snů	50
Plány do budoucna	52
Pravidla pro stanovování cílů	56
Jak umíte vizualizovat?	57
<i>Kvalita života – plánování lepší budoucnosti</i>	58
Část II. AUTOHYPNÓZA: METODIKA A SKRIPTY	
Kapitola 4: Jak se zhypnotizovat	63
Příprava na autohypnózu	64
Zásady snadné autohypnózy	66

Jak začít	70
<i>Skript k navození progresivní relaxace</i>	71
Váš osobní likvidátor stresu	75
<i>Oranžová tekutina</i>	76
Jak hypnózu prohloubit	80
<i>Pomyslné zvedání ruky</i>	81
<i>Pravítko (prohlubovač)</i>	82
Metody k „prohloubení“ hypnózy	83
<i>Výtah (prohlubovač)</i>	83
Další sugesce	85
<i>Sugesce vlastního já</i>	85
<i>Asertivita (buďte sami sebou)</i>	86
<i>Spánek</i>	87
Kapitola 5: Cvičení na soustředění a hloubku	89
Tipy pro autohypnózu v praxi	91
<i>Dechová metoda</i>	92
<i>Navození pomocí mince</i>	93
<i>Upřený pohled</i>	93
<i>Křišťálová koule</i>	94
<i>Uvedení do hypnózy počítáním</i>	94
<i>Navození hypnózy pomocí vjemů</i>	95
<i>Levitující ruka</i>	96
<i>Navození pomocí představ</i>	96
Kapitola 6: Vymýšlení skriptů	99
Co je to hypnotický skript?	100
Než si vytvoříte vlastní sugesci	100
Jak skript sestavit	103
Další zásady	108
<i>Uvolnění napětí</i>	111
<i>Posílení charakteru</i>	112

Kapitola 7: Stres na pracovišti	114
Škodlivé myšlenkové viry	115
Jak zmírnit pracovní stres	117
<i>Neustálé kontrolování práce</i>	119
<i>Peníze</i>	121
<i>Zbavte se stresu v práci</i>	122
<i>Pročištění negativních emocí z práce</i>	123
<i>Strach z mluvení na veřejnosti</i>	124
<i>Zlepšení produktivity</i>	125
<i>Řešení problémů ve spánku</i>	125
Kapitola 8: Dokonalé vztahy	128
Dokonalý protějšek	129
Zlepšení osobních vztahů	130
Jak přitahovat správné lidi	134
Skripty na zlepšení vztahů	135
<i>Recept na lásku (pro ženy) – vztahy přinášející větší spokojenost</i>	135
<i>Recept na lásku (pro muže) – vztahy přinášející větší spokojenost</i>	138
Skripty: jak se vzpamatovat po ukončení vztahu	141
<i>Láska a její ztráta</i>	142
<i>Ukončení vztahu</i>	143
Hluboce zakořeněné problémy, které mohou ovlivnit vztahy	144
Kapitola 9: Další skripty pro autohypnózu	149
<i>Neustálé kontrolování telefonů a sociálních sítí</i>	152
<i>Jak mít dobré vztahy s lidmi</i>	153
<i>Strach ze stárnutí</i>	154
<i>Panické ataky</i>	155
<i>Strach ze zubaře</i>	156
<i>Strach z létání</i>	157
<i>Hlídaní váhy</i>	158

Závislost na cukru	159
Alkohol (pro pijany, kteří se chtějí změnit)	159
Úzkost a obavy	161
Spánek (nespavost)	162
Úleva od stresu	164
Jak přestat kouřit	166
Skripty na potlačení fobií	168
Agorafobie	168
Strach z výšek	170
Mluvení na veřejnosti	170
Lepší navazování kontaktů	171
Strach z davů a z lidí	172
Jak se zbavit běžných druhů strachu	173
Strach ze zvířat	173
Strach z pavouků a jiné havěti	174
Závěr	177
Odkazy	183
Bibliografie	184
Zdroje	186
O autorce	190