

# Obsah

Předmluva.....	9
Jaký užitek vám přinese tato kniha .....	10
Obecně .....	13
Historie hypnózy .....	13
Co je hypnóza?.....	17
Hypnóza a autohypnóza.....	19
Teorie .....	23
Je hypnóza nebezpečná? .....	23
Proč se bojíte hypnózy? .....	25
Pro koho je vhodná hypnóza nebo autohypnóza? .....	25
Komu se nedoporučuje autohypnóza? .....	26
Čeho mohu dosáhnout autohypnózou? .....	27
Jak pracuje podvědomí? .....	28
Co jsou sugesce a jak působí? .....	31
Praktická autohypnóza .....	35
Jak se dostat do hypnotického stavu?.....	35
Navedení hypnotického stavu.....	36
Metody a techniky autohypnózy .....	39
Zákony hypnózy.....	41
Řešení potíží pomocí autohypnózy .....	43
Šťěstí máme v sobě.....	46
Oživení samoléčivých sil .....	51
Jak vytvořit text sugesce .....	71

Autohypnóza – úvod a formulace .....	72
Autohypnóza – předmluva na mořském pobřeží .....	72
Autohypnóza – úvod v přírodě .....	75
Autohypnóza – úvod po kondicionování .....	77
Autohypnóza – úvod s testem nohou a ujištěním .....	77
Autohypnóza – úvod se sugescí pro únavu a spánek .....	79
Autohypnóza – úvod bez pocitu tíhy .....	81
Autohypnóza – úvod s prohloubením pomocí čísel .....	82
Technika prohloubení autohypnózy .....	84
Pasivní uvolnění jako léčení svalového napětí .....	86
Formulace hypnózy pro klid a prázdno .....	88
Formulace sebeanalýzy .....	89
Formulace při ztrátě raportu .....	90
Formulace při návratu do přítomnosti (TADY a TEĎ) .....	90
Autohypnóza – sugesce .....	95
Alkoholismus – odvykání.....	98
Alergie, vyrážky, nečistoty kůže .....	100
Strach z operací a pobytu v nemocnici .....	102
Strach ze zákroků u zubaře .....	103
Artróza, revma.....	105
Závislost na lécích a drogách .....	106
Astma.....	108
Pozornost, paměť, soustředění.....	111
Potíže při vstávání .....	114
Povolání, neshody na pracovišti, radost z práce a činorodost .....	115
Depresivní nálady a strach ze života .....	117
Cukrovka.....	121
Poruchy prokrvení.....	24
Močení obtížné a bolestivé – dysurie, nervově podmíněná ..	126
Porod .....	126
Úspěch, formule úspěchu.....	128
Probuzení a stupňování tvůrčích sil.....	132
Zdraví a životní síla .....	132
Snížení váhy.....	139

Poruchy rovnováhy.....	142
Zábrany odstraňovat, schopnost navazovat vztahy, životní úspěch.....	143
Poruchy srdce/funkční poruchy srdce.....	152
Kardiospasmus.....	157
Bolesti hlavy .....	157
Rakovina.....	159
Radost ze života a optimismus.....	161
Žaludeční a střevní potíže .....	162
Meditace, nový přístup k životu a způsob života .....	164
Okusování nehtů .....	166
Zlozvyky/ odstraňování zlozvyků.....	167
Nervozita, proměněná v klid.....	168
Hučení v uších .....	169
Osobnost, její rozvoj/ budování dynamické osobnosti .....	170
Fantomová bolest .....	171
Pozitivní myšlení, plánování.....	172
Zkoušky/příprava na zkoušky.....	173
Odvykání kouření.....	181
Klid a relaxace .....	183
Poruchy spánku.....	184
Odstranění bolesti.....	187
Poruchy psaní.....	188
Zvládání obtížných situací.....	190
Sexuální poruchy, anorgasmie.....	190
Poruchy řeči.....	194
Stres .....	198
Nevyrovnanost, nesoulad.....	199
Nechuť a bojácnost .....	200
Chování vůči protivníkům.....	200
Slova na závěr .....	203
O autorovi .....	205