

# Obsah

Předmluva překladatele .....	3
Kdo byl Edgar Cayce .....	6
Úvod .....	7
<i>Kapitola první</i>	
Mysl .....	12
Využití hypnózy .....	12
Co je to hypnóza? .....	14
Jak to funguje? .....	16
Přeprogramování vaší mysli .....	20
Edgar Cayce o hypnóze .....	21
<i>Kapitola druhá</i>	
Dynamická změna .....	28
<i>Kapitola třetí</i>	
Skrytá hypnóza ve vašem životě .....	35
<i>Kapitola čtvrtá</i>	
Mysl je stavitel .....	41
Nácvik autohypnózy .....	42
Naturalistická hypnóza .....	45
<i>Kapitola pátá</i>	
Pozitivní sugesce .....	49
Formulace sugescí .....	52
<i>Kapitola šestá</i>	
Tvořivá představivost .....	57
<i>Kapitola sedmá</i>	
Zhotovení vlastních pásků .....	62
Vstup do autohypnózy 1 .....	63
Vstup do hypnózy 2 .....	65
Procedura probouzení .....	68
Procedura navozující spánek .....	69
<i>Kapitola osmá</i>	
Cykly pro život a růst .....	71
1. Příprava na změnu .....	71
2. Posílení sebedůvěry .....	73
3. Paměť a schopnost soustředit se .....	75

4. Hojnost . . . . .	77
5. Mluvení na veřejnosti . . . . .	79
6. Atlelika a sportovní úspěchy . . . . .	81
7. Příprava na zaměstnání . . . . .	83
8. Rozvoj smyslu pro humor . . . . .	85
9. Ukončení vztahu . . . . .	87
10. Nalezení ztracených předmětů . . . . .	89
11. Prohloubení tvořivosti . . . . .	91
12. Strach z bouřky . . . . .	94

### *Kapitola devátá*

Programy pro zdraví a krásu . . . . .	96
13. Zdraví . . . . .	96
14. Ovládání stresu . . . . .	99
15. Sex a láska . . . . .	101
16. Přílišné ambice . . . . .	104
17. Snižování nadváhy . . . . .	106
18. Končíme s kouřením . . . . .	110
19. Překonání nespavosti . . . . .	113
20. Příprava na operaci . . . . .	115
21. Přitažlivé nehty . . . . .	118
22. Příprava na porod . . . . .	120
23. Odstraňování bradavic . . . . .	122

### *Kapitola desátá*

Cykly širšího vědomí . . . . .	126
24. Láska . . . . .	126
25. Rozvoj senzibilních schopností . . . . .	128
26. Dětská meditace . . . . .	132
27. Předvídání budoucnosti . . . . .	136
28. Píseň života . . . . .	138
29. Přátelé a blízké duše . . . . .	140
30. Vyladění čakr . . . . .	143
31. Léčivý zvuk . . . . .	146

### *Místo doslovu*

Neexistuje nic, co by jste nemohli dokázat . .	152
--	-----