

Úvod	9
1. Cvičení pro zahřátí	10
Přibližování (magnetických) prstů	10
Tíha v ruce	12
Klesání ruky	13
2. Hypnóza	15
2.1 Hypnóza jako stav pozmeněného vědomí	15
2.2 Hypnóza jako hraní role	16
2.3 Hypnóza jako prožitek	16
2.4 Hypnóza jako komunikace	17
2.5 Hypnóza jako výsledek hypnotizačního procesu	18
3. Prožívání hypnózy	19
3.1 Hypnotická zkušenost	19
Pozmeněná míra uvědomování	19
Pozmeněná intenzita pohlcení	20
Mimovolní zkušenost	21
Mimovolní reakce	21
Přijetí prožitku hypnózy	22
3.2 Hypnotické fenomény	22
Halucinace	23
Anestezie a analgezie	24
Transová logika	25
Ideomotorika	26
Disociace	27
Amnézie	27
Věková regrese	28
Časová distorze	29
Posthypnotická sugesce	29
Změna fyziologických funkcí	31

4. Hloubka hypnózy	32
Určování hloubky hypnózy	32
5. Sugescce	35
5.1 Typy sugescí	35
Ne/záměrné sugescce	35
Ne/přímé sugescce	37
Bdělé a hypnotické sugescce	38
Heterosugescce a autosugescce	38
5.2 Zadávání sugescí	39
Navození otevřenosti k našim sdělením	39
Vytváření sugescí	42
Tradiční nabízení sugescí	45
Spojení sugescce s akceptovatelným sdělením	46
Následné zvýraznění účinnosti sugescce	48
6. Svalová relaxace	50
Nácvik svalové relaxace	50
7. Hypnotizace	54
7.1. Přípravný rozhovor	55
Představa o výsledcích spolupráce	56
Představa o hypnóze	57
Kalibrace	66
Raport	67
Predispozice	68
7.2 Navození hypnózy	75
Principy navození hypnózy	77
Propojení principů při navozování hypnózy	84
7.3 Prohlubování hypnózy	85
Přímá sugescce	87
Využívání měřicích škál	87
Prohlubující spojení	88
Zesílení vyvolaného hypnotického prožitku	89
Opakovaná hypnotizace	90
Potvrzení prohloubení hypnózy	90

7.4 Provázení hypnózou	91
Provázení hlubší hypnózou	93
Provázení mělčí hypnózou	93
7.5 Působení v hypnóze	95
Působení v hlubší hypnóze	97
Působení v mělčí hypnóze	98
Limity a možnosti hypnotického působení	98
7.6 Ukončení hypnózy	100
Způsob ukončení hypnózy	100
Odsugerování sugescí, u nichž nechceme, aby dále působily	101
Potvrzení hypnotického stavu	102
Neočekávaná reakce	102
Reakce na zpětnou vazbu	103
8. Relaxační hypnóza	105
8.1 Příprava relaxační hypnózy	106
8.2 Ukázka relaxační hypnózy	107
8.3 Účinek relaxační hypnózy	111
9. Autohypnóza	112
Osvojení autohypnózy	112
Autohypnotizace	113
Celý postup relaxační autohypnotizace	117
Nácvik autohypnózy podle Elizabeth Ericksonové	119
Nácvik autohypnotizace podle Herberta a Davida Spiegelových	120
10. Etika	122
Pár slov na závěr	124
Summary	125
Literatura	126