
Obsah

O autorovi	11
Prolog	13
ÚVOD: Restart vašeho podvědomí	21
1. Update aneb proč není náš mozek kamenná deska	27
Starý počítač a nový software	27
Vaše identita a utkvělé představy	32
Váš magický mozek	39
Myslím, tedy cítím	45
Neuroplasticita a zlomené srdce	54
2. Hypnóza aneb jak vzniká realita	61
Hypnóza	61
Trans versus opakování – způsoby učení	79
Opakování je matka moudrosti	81
3. Mindset (nastavení mysli) aneb jak si ovlivňujete život	93
Love it, change it or leave it	93
Model SHP (spouštěč – hodnocení – pocit)	97
Absolutistické myšlení	108
4. FasterEFT aneb jak se můžete profukat ke štěstí	117
5. Ztráta kontroly aneb člověk doby kamenné v nás	129
Jak souvisí šavlozubý tygr se stresem	129
Fobie – aneb když děláte z komára velblouda	139
Všímavost – pohled pozorovatele	143

6. Vztahy aneb jak řešíte konflikty	155
Pravidla ve vašich vztazích	155
Pravda o vašem vnímání	157
Zavádějící čtení myšlenek a věštění budoucnosti	162
Pozorování, působení, přání – metoda PPP	169
Bez neokortexu ani ránu	176
It's all love	188
7. Autohypnóza aneb jak můžete změnit svou realitu	193
Uvědomte si nevědomou autohypnózu	193
Mentální budoucnost	195
Jste to, co říkáte	199
8. Autohypnóza aneb update v transu	211
Co bude vaším updatem?	211
Fáze autohypnotického sezení	213
Krátká cesta do transu	214
Několik slov o transu	223
Příprava fáze působení	225
Vaše cíle jsou SMART	227
Vaše sugesce	232
Tipy	237
Kompletní autohypnotické sezení s fází působení	242
Stručné shrnutí	248
Epilog	251
Poznámky	255