

---

# Obsah

<b>O autorovi</b> .....	11
<b>Prolog</b> .....	13
<b>ÚVOD: Restart vašeho podvědomí</b> .....	21
<b>1. Update aneb proč není náš mozek kamenná deska</b> .....	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
<b>2. Hypnóza aneb jak vzniká realita</b> .....	61
Hypnóza .....	61
Trans versus opakování – způsoby učení .....	79
Opakování je matka moudrosti .....	81
<b>3. Mindset (nastavení mysli) aneb jak si ovlivňujete život</b> .....	93
Love it, change it or leave it .....	93
Model SHP (spouštěč – hodnocení – pocit) .....	97
Absolutistické myšlení .....	108
<b>4. FasterEFT aneb jak se můžete profukat ke štěstí</b> .....	117
<b>5. Ztráta kontroly aneb člověk doby kamenné v nás</b> .....	129
Jak souvisí šavlozubý tygr se stresem .....	129
Fobie – aneb když děláte z komára velblouda .....	139
Všímavost – pohled pozorovatele .....	143

<b>6. Vztahy aneb jak řešíte konflikty</b> .....	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
<b>7. Autohypnóza aneb jak můžete změnit svou realitu</b> .....	193
Uvědomte si nevědomou autohypnózu .....	193
Mentální budoucnost .....	195
Jste to, co říkáte .....	199
<b>8. Autohypnóza aneb update v transu</b> .....	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
<b>Epilog</b> .....	251
<b>Poznámky</b> .....	255