

# Obsah

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <b>Úvod</b>                        | 7  |
| <b>Forma a struktura publikace</b> | 9  |
| <b>Vymezení základních pojmů</b>   | 11 |
| <b>ČÁST I</b>                      |    |
| <b>Postoje k hypnóze</b>           | 15 |
| Skeptický postoj                   | 15 |
| Respektující postoj                | 16 |
| <b>Mýty o hypnóze</b>              | 17 |
| <b>Historie hypnózy</b>            | 19 |
| <b>Podstata hypnózy</b>            | 23 |
| <b>Hypnotické fenomény</b>         | 25 |
| Amnézie                            | 25 |
| Anestezie a analgezie              | 25 |
| Halucinace                         | 26 |
| Věková regrese                     | 26 |
| Posthypnotická sugesce             | 27 |
| Časová distorze                    | 27 |
| Ideodynamika                       | 27 |
| Disociace                          | 28 |
| Změna fyziologických funkcí        | 28 |
| <b>Modely hypnoterapie</b>         | 29 |
| Tradiční hypnoterapie              | 30 |
| Ericksonovská hypnoterapie         | 31 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Psychologicko-filozofické východisko autorky</b> | <b>33</b>  |
| <b>Trojramenná hypnoterapie autorky v praxi</b>     | <b>35</b>  |
| První a druhé rameno: dvojkolejnost                 | 35         |
| Třetí rameno: autoregulační metody                  | 36         |
| Aktivita pacienta                                   | 37         |
| Výhody trojramenného komplexního přístupu           | 38         |
| <b>Hypnóza v kontextu příbuzných metod</b>          | <b>39</b>  |
| <b>Léčebné užití hypnózy</b>                        | <b>41</b>  |
| <b>ČÁST II</b>                                      |            |
| <b>Žlutá kartička</b>                               | <b>45</b>  |
| <b>Sedím na dně duše</b>                            | <b>57</b>  |
| <b>Jsem šťastný a veselý nekuřák</b>                | <b>75</b>  |
| <b>Kostka cukru ve sklenici teplé vody</b>          | <b>85</b>  |
| <b>Moje sestupy do dětství</b>                      | <b>103</b> |
| <b>Druhá šance</b>                                  | <b>123</b> |
| <b>Špatné buňky ven, imunita sem</b>                | <b>137</b> |
| <b>Bude to tak</b>                                  | <b>153</b> |
| <b>O autorce</b>                                    | <b>165</b> |
| <b>Zdroje</b>                                       | <b>169</b> |