

# OBSAH

Rejstřík řešení.....	13
<b>Okamžité zmírnění stresu a relaxace pro devadesátá léta.....</b>	<b>19</b>
Zóna pohodlí - Vaše vnější „lůno“.....	20
Objevování nových způsobů zvládnání stresu.....	22
Tři hlavní stresové faktory.....	23
První varování neboli FYZICKÉ příznaky nadměrného stresu:.....	26
První varování neboli PSYCHICKÉ příznaky nadměrného stresu:.....	26
Jak neutralizovat stres.....	27
Drogy a alkohol.....	29
Síla vln alfa.....	30
<b>Tabulka vývojových stupňů mozku.....</b>	<b>31</b>
Programování mysli/mozku.....	32
Okamžitá relaxace...	
Technika nehtu na palci.....	33
Okamžité zmírnění stresu...	
Technika poklepávání na palec.....	34
Jak často cvičit?.....	35
Kde cvičit?.....	36
Za jak dlouho by se měly dostavit výsledky?.....	36
Shrnutí.....	37
<b>Okamžité zlepšení postoje.....</b>	<b>39</b>
Postoj - vládce našeho světa.....	39
Dobrý postoj vám může zachránit život.....	40
Kde získá člověk špatný postoj?.....	42
Postoj ovlivňuje celý základní scénář.....	43
Jak napravit pásek negativního scénáře pomocí fyzického spouštěcího mechanismu.....	44
Nový objev v MENTÁLNÍM zpracovávání dat.....	46
Emoční paměť.....	47
Pozitivní mentální postoj... Proč funguje.....	48

Tajemství okamžitého zlepšení postoje pomocí verbálního spouštěcího mechanismu .....	49
Šest kroků k lepšímu postoji: .....	50
Porozumění depresi a odmítnutí .....	52
Jak zvítězit nad depresí .....	53
Kontrola výkyvů nálady při obchodní činnosti .....	55
Shrnutí .....	57
<b>Magické spouště vaší mysli .....</b>	<b>59</b>
Peníze přitahující svíce pro štěstí .....	59
Oblek přinášející štěstí .....	60
Co je to spouštěcí mechanismus? .....	62
Sebeničivé spouštěcí mechanismy .....	64
Sedm součástí úspěšných spouštěcích mechanismů .....	65
Zlepšení zraku pomocí spouštěcího mechanismu .....	69
Shrnutí .....	70
Vytvořte si vlastní zápisník spouštěcích mechanismů .....	71
<b>Holografické zvnitřnění</b>	
<b>Komunikace s vnitřní myslí .....</b>	<b>73</b>
Mozek funguje jako hologram .....	74
Počátky teorie holografické VIZUALIZACE .....	75
Vizualizace versus představivost .....	76
Umělec a vizualizace .....	76
Oklamejte svoji mysl .....	78
Síla opakování .....	79
Kvalita vstupu .....	79
Sestavování holografického zvnitřnění .....	81
Vytváření složené zkušenosti .....	81
Zlepšená vizualizace .....	84
Základy holografického zvnitřnění .....	85
Proces holografického zvnitřnění kombinující složenou zkušenost s umístěním očí .....	86
Vytváření vizuálního vstupu .....	86
Kontrola vizuálního vstupu .....	88
Vytvoření auditivního vstupu .....	90
Kontrola auditivního vstupu .....	91

Vytváření a kontrola kinestetického vstupu.....	91
Pachový vstup.....	93
Chuťový vstup.....	93
Vytváření a kontrola emočního vstupu.....	94
Celková zkušenost.....	96
Shrnutí.....	97
<b>Stavějte mosty, ne zdi</b>	
<b>Komunikace s ostatními.....</b>	<b>101</b>
Moderní babylónská věž.....	102
Miliardový obrat.....	103
Rozpad rodiny.....	104
Přimějte posluchače, aby se uvolnil.....	104
První fáze: fyzické napodobení.....	106
Vedení a následování.....	108
Druhá fáze: verbální napodobení.....	109
Jak ten člověk myslí.....	111
Jakým způsobem získáváte zprávy?.....	112
Další důležitý objev.....	112
Vizuální/auditivní/kinestetický (VAK).....	113
Tři hlavní kanály pro zlepšení verbálního napodobení.....	116
Velmi důležitá poznámka.....	119
VAK v obchodní činnosti.....	120
Třetí fáze: pozorování pohybů očí.....	124
Jak poznat vizuální zpracování.....	124
Dva způsoby dotazování.....	126
Vizuální vyvolání.....	127
Otázky zkoušející vizuální vyvolání.....	128
Vizuální konstrukce.....	128
Otázky zkoušející vizuální konstrukci.....	129
Nezaostřené nehybné oči.....	129
Jak zkoušet a ověřovat.....	130
Jak poznat auditivní zpracování.....	130
Auditivní vyvolání.....	131
Otázky zkoušející auditivní vyvolání.....	131
Auditivní konstrukce.....	132
Otázky zkoušející auditivní konstrukci.....	132

Jak poznat kinestetické zpracování.....	133
Vnitřní dialog - Rozhovor se sebou samým .....	133
Otázky zkoušející kinestetický vnitřní dialog.....	134
Fyzické a emoční údaje.....	134
Otázky zkoušející kinestetické cítění .....	135
Výhody.....	135
Jsou lháři nalevo?.....	136
Jak poznat primární režim.....	137
Zlepšíte svoji paměť.....	137
Shrnutí .....	138
Zkontrolujte se.....	139
Pozorování pohybů očí.....	140
<b>Subjektivní komunikace</b>	
<b>z mysli do mysli.....</b>	<b>143</b>
Výzkum Dr. Rhinea .....	144
Výzkum dálkového vidění.....	145
PSI a zisk na trhu se stříbrem.....	146
Kritika a podvody.....	147
Síla sdělovacích prostředků.....	147
Zaujaté zprávy.....	148
PSI-COPS přistižení při podvodu .....	149
Změna v postoji sdělovacích prostředků.....	150
PSI a velký obchod.....	150
Poslední výzkumy splňují všechna kritéria.....	151
Jak můžete použít své PSI.....	153
Technika subjektivního programování.....	155
Oškubání světa? .....	157
Není to manipulace s lidmi? .....	158
Jak rychle to funguje?.....	158
Vzorové programy přenášené z mysli do mysli .....	159
Nadměrné užívání drog nebo alkoholu.....	159
Zlepšení studijních návyků .....	160
Překonání strachu.....	161
Buď laskavější.....	162
Subjektivní programování při hledání dokonalého partnera.....	163
Propagace výrobku nebo služeb.....	165

Shrnutí.....	167
<b>Šťastné cíle</b>	
<b>Jemné umění stanovení cíle.....</b>	<b>169</b>
Oklamání vnitřního vědomí.....	171
Směrnice pro šťastný cíl.....	172
Formulář šťastných cílů.....	181
Shrnutí.....	182
<b>Hospodaření s časem.....</b>	<b>185</b>
Technika alfamatického vkládání.....	185
Jednotlivé součásti alfamatismů.....	187
Vytvořte si ZÁKLADNÍ SCÉNÁŘ na jeden den, nebo pro jednu událost.....	189
Ranní program.....	189
Odpolední program.....	190
Večerní program.....	192
Dynamický nástroj řízení	
Program bloku a poznámek.....	194
Blok a poznámky pro zaměstnance.....	194
Blok a poznámky pro vedoucí.....	195
Zlepšete svoji korespondenci.....	196
Rozhodování s blokem a poznámkami.....	196
Cvičení.....	198
Shrnutí.....	200
Příklad řešení problémů pomocí bloku a poznámek.....	201
<b>Tvůrčí řešení problémů a rozhodování pomocí poradní místnosti alfa.....</b>	<b>203</b>
Jedná se o skutečný problém, nebo je to běžný melodram?.....	204
Provádíte stínový box?.....	204
Je váš problém znamením pro zastavení, nebo vodítkem?.....	205
Dívejte se ke hvězdám.....	206
Poradní místnost alfa.....	207
Vstup do poradní místnosti alfa.....	208
Rozhodování s Benem Franklinem.....	212
Benova alfa-technika.....	213

## *OVLÁDNUTÍ MYSLI PODLE SILVOVY METODY*

---

Shrnutí .....	214
O autorech .....	215
<b>Dodatek</b> .....	<b>218</b>
Stres způsobený nutností přizpůsobit se změně.....	218
Stupnice sociálního přizpůsobení.....	218
Silvův scénář mentálního tréninku, redukce stresu a relaxace .....	220
Vysoce účinné programování pro dosažení cíle, zdraví a úspěchu .....	226
Alfamatismus lepšího zraku .....	227
Alfamatismus zvýšené prosperity.....	227
Alfamatismy pro vyrovnaný život .....	229