
OBSAH

Úvod	4
Ukázka indukce.....	6
Posílení imunity	8
Přeprogramování budoucnosti.....	13
Posílení sebedůvěry.....	16
Zpřítomnění.....	18
Progresivní relaxace	21
Spánková deprivace.....	24
Překonání strachu z odmítnutí	27
Život se syndromem dráždivého tračníku	30
Překonání strachu ze smrti.....	35
Hypnoza pro posílení imunity.....	38
Hypnóza volume 1.....	39
Lovefullness: terapeutická metoda sebezpřijetí	40
Relaxační hudba ke knize tajemství života	41