

Obsah

	ÚVOD	7
1	Historie hypnózy	11
	<i>Průkopníci hypnózy</i>	11
	<i>Hypnóza v dějinách</i>	15
2	Co je to hypnóza	17
	<i>Mysl člověka</i>	17
	<i>Determinace v dětství</i>	19
	<i>Trans</i>	21
	<i>Různé myšlenkové směry</i>	25
	<i>Obvyklé omyly</i>	29
3	Navození transu	32
	<i>Součásti úspěšného navození transu</i>	32
	<i>Uvolnění</i>	50
	<i>Jednoduchá indukce s vysvětlením</i>	51
4	Hypnóza na pódiu	58
	<i>Hypnotická show Paula McKenny</i>	60
	<i>Za scénou</i>	71
5	Hypnoterapie	74
	<i>Různé přístupy</i>	74
	<i>Techniky</i>	76
	<i>Hypnóza ve sportu</i>	81
	<i>Regulace stresu</i>	84
	<i>Hypnotické nahrávky</i>	87

6	Jsme pod kontrolou svého stavu	90
	<i>Jaký je váš současný stav?</i>	90
	<i>Fyziologie</i>	94
	<i>Asociace</i>	97
	<i>Změna stavu prostřednictvím změny rámce</i>	100
	<i>Typy transů, které lidé prožívají</i>	103
7	Autohypnóza	109
	<i>Bezpečnost a souvislosti</i>	110
	<i>Různé způsoby autohypnotické indukce</i>	111
	<i>Struktura autohypnózy</i>	121
8	Minulé a budoucí životy	122
	<i>Regrese do minulých životů</i>	122
	<i>Progrese do budoucích životů</i>	126
9	Moderní hypnóza	131
	<i>Milton H. Erickson</i>	131
	<i>Neurolingvistické programování</i>	137
10	Nová věda o tvorbě osobnosti	144
	<i>Nové sebepojetí</i>	149
	<i>Tvorba nového sebepojetí</i>	163
11	Každodenní hypnóza	171
	<i>Reklama</i>	171
	<i>Zpravodajská média</i>	175
	<i>Jazyk</i>	177
12	Rizika a zneužití hypnózy	183
	<i>Kontrola myšlení</i>	183
	<i>Hypnóza a zločin</i>	185
13	Budoucnost	190
14	Fakta o hypnóze	193
	POZNÁMKY	195