

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
1. kapitola	
PRVNÍ KONTAKT SE ZÁZRAČNOU SILOU	6
Věřte si.....	8
Sugesce, sugestibilita, autosugesce.....	10
Logika a rozum	12
Tajemství mozku.....	12
Psychologie a parapsychologie	13
Zhodnoťte situaci.....	16
Může být člověk příliš ambiciózní?	19
Nenechte ladem žádnou ze svých možností	21
Jak autohypnózou získat.....	21
2. kapitola	
AUTOHYPNÓZA JE VÁM K SLUŽBÁM	23
Spánek.....	23
Hypnóza.....	24
Možnosti autohypnózy.....	25
Léčení autohypnózou.....	25
<i>Vztah příčina – následek</i>	26
<i>Síla vizualizace</i>	27
Samovolné vyléčení a jeho prosté zázraky.....	28
Proč jsme nemocní	29
<i>Emoční původ</i>	30
Bojujte s osudem.....	31
Závislost na tabáku	32
<i>Zlozvyk</i>	33
<i>Pozitivní argumentace</i>	34
<i>Proces vizualizace</i>	34
Omezení příjmu potravy – snížení váhy	35
<i>Kompenzace</i>	35
<i>Rituál</i>	36
<i>Šaty pro vaše ideální rozměry</i>	36
Stres	39
<i>Iluze o čase, který máme k dispozici</i>	40
<i>Fyziologické účinky stresu</i>	40
<i>Protistresový program</i>	41
Bolesti zad	45
<i>Může za to způsob života</i>	45
Konec s bolestmi hlavy	46
Lehké zažívací potíže	48
Zbavte se bolestí.....	48
Jiné menší obtíže	49
Nespavost.....	50
Pryč s obtěžující nesmělostí	51
Jak na úspěch v životě.....	53
Vnitřní moudrost	54
Pasívní vnímání vnitřního poselství.....	56
Aktivní naslouchání vnitřnímu poselství	58

Život s amplitudou.....	59
Malý test.....	60
3. kapitola	
TECHNIKA AUTOHYPNÓZY.....	64
Instinktivní autohypnóza.....	65
Nezbytné předpoklady.....	67
Meditace – zdroj dynamického uklidnění.....	70
Účinky meditace.....	73
Sugesce, autosugesce a vůle.....	77
Hypnotický stav.....	82
Trochu historie.....	83
Úloha podvědomí.....	85
Komunikace s podvědomím.....	87
Jak vést dialog?.....	89
Tři stupně hypnózy.....	90
Regrese mentálního věku.....	91
Hloubka hypnózy.....	93
Znáte sofrologii?.....	94
Lekce sofrologie.....	96
Biofeedback – Biologická zpětná vazba.....	99
Jóga.....	100
Od hypnózy k autohypnóze.....	100
Co vám nabízí Émile Coué.....	101
Schultzova metoda.....	102
Zajímáte se o Henri Durvilla?.....	104
Indukce – první etapa vedoucí k autohypnóze.....	105
Přechodný stav.....	106
Fixace pohledu.....	107
Poddejte se monotónnosti.....	108
Zdokonalení relaxace.....	109
Rytmus dýchání.....	110
Vytvořte si sugesci.....	111
Přechodné zastavení.....	112
Mějte důvěru.....	113
Dobrá metoda k dosažení autohypnotického stavu.....	115
<i>Tělesné pohodlí a příznivé duševní rozpoložení.....</i>	<i>116</i>
<i>Překonání kritického faktoru.....</i>	<i>117</i>
<i>Schopnost udržet oči zavřené.....</i>	<i>119</i>
<i>Realizace tělesné a duševní relaxace.....</i>	<i>120</i>
<i>Vizualizace vytyčeného cíle.....</i>	<i>121</i>
<i>Sugesce dobrého zdraví a probuzení v plné síle</i>	
<i>s pocitem odpočatosti.....</i>	<i>122</i>
Základy tréninku.....	123
Naučte se řídit své nitro.....	124
Váš autohypnotický program.....	126
Zcela normální metoda.....	127
Dejte se do toho.....	128
Závěrem.....	128
OBSAH.....	130
INDEX.....	132