

Spis treści

1.		
HISTORIA HIPNOZY W ZARYSIE		19
Prastare praktyki hipnotyczne		20
<i>Sumerowie · Indie · Egipt · Grecja · Rzym · Hipnoza i chrześcijaństwo · Paracelsus · Inkwizycja</i>		
Od magnetyzmu do hipnozy naukowej		23
<i>Atbanasius Kircher · Maximilian Hell · Franz Anton Mesmer · Abbé Faria · James Braid · A.A. Liébeault · Hypolyte Bernheim · Szkoła Nancy · Zygmunst Freud · Emile Coué · Jean Martin Charcot · Szkoła paryska · I.P. Pawłow · I.H. Schulz · L.M. LeCron</i>		
2.		
WPROWADZENIE		31
Czym jest hipnoza?		32
<i>Definicja · Hipnoza, autohipnoza · Prawo układu sygnałów · Hipnoza błyskawiczna · Wpływ hipnozy · Negatywne złudzenia zmysłowe · Pozytywne złudzenia zmysłowe · Stan ograniczonej świadomości · Różnice między hipnozą a snem · Fakty na temat hipnozy</i>		
Czym jest sugestia?		38
<i>Definicja · Sugestia zewnętrzna, autosugestia · Działanie na podświadomość · Osoby sugestywne · Sugestie uświadomione i nieświadomione · Sugerować tylko rzeczy wyobrażalne · Obrazy wyobraźni · Nauczyć się odnoszenia sukcesów · Jak wzmocnić działanie sugestii · Sugestia wprost i nie wprost · Sugestia warunkowa · Największym wrogiem jest wątpliwość · Uwierzyć w siebie · Kilka eksperymentów · Istota sugestii</i>		

Czy hipnoza jest niebezpieczna?	44
<i>Awaria przy regresji · Autobipnoza z blokadą · Zniesienie blokady · Dalsze przykłady · Opinie autorytetów</i>	
Techniki badania podświadomości	48
<i>Efekt Carpentera i działania ideomotoryczne · Doświadczenie z wabadełkiem · Przebieg doświadczenia · Pierwsze prawo · Drugie prawo · Trzecie prawo · Ustalenie znaczeń · Pierwsze doświadczenie z wabadełkiem · Drugie doświadczenie z wabadełkiem · Trzecie doświadczenie z wabadełkiem · Podświadome ruchy palców · Sprecyzowanie znaczeń · Odpowiedź palców</i>	
Czym jest odprężenie?	53
<i>Yang i yin · Prawdziwe odprężenie · Sposoby na odprężenie</i>	
3.	
WARUNKI HIPNOZY I TECHNIK HIPNOTYCZNYCH	55
Osobowość hipnotyzera i hipnotyzowanego	56
<i>Zróżnicowana sugestywność · „Zarazić” entuzjazmem · Oczekiwanie sukcesu · Kwalifikacje hipnotyzera · Rozmowa informacyjna · Wcześniejsze seanse hipnozy · Muzyka i kolory · Post</i>	
Techniki wprowadzania w hipnozę za pierwszym razem	60
<i>Passy Mesmera · Fiksacja na palcu wskazującym · Lewitacja – metoda I · Lewitacja – metoda II · Nacisk ramienia na ścianę · Technika podniesionej ręki · Technika obracania · Czarna kropka · Hipnoza w hipnozie · Technika Yin · Technika odliczania · Liczenie od 1 do 10 · Liczenie od 1 do 100 · Fiksacja na nasadzie nosa · Technika przełykania · Ciepło dłoni · Tabletki hipnotyzujące · Technika wiązki palców · Technika upadania · Technika sugestii gorąca · Sugestia z wabadełkiem · Liczenie od 100 w dół · Sugestia ruchomych schodów · Technika okrężnych ruchów i technika brwi · Technika olejku · Technika sekundowa na fotelu · Efekt fryzjerskiego fotela · Technika nasady nosa · Technika specjalnego czytania · Metoda czoła i karku · Metoda napięcia mięśni · Metoda specjalna</i>	

<u>Spis treści</u>	9
Pomoce do wprowadzania w hipnozę po raz pierwszy	81
<i>Hipnoskop · Stroboskop · Narkotyki · Narkohipnoza · Sygnały z zewnątrz · Przykładowe przeżycie</i>	
4.	
CECHY HIPNOZY	85
Głębokość hipnozy	86
<i>Stopnie głębokości · Sześć poziomów hipnozy wg Liébeaulta · Davis i Husband: 30 stopni hipnozy · Stan hipnozy – rzecz sporna</i>	
Sześć faz hipnozy	90
<i>Przygotowanie · Koncentracja · Odprężenie · Polecenia · Pogłębienie · Zniesienie hipnozy · Wskazówka końcowa</i>	
5.	
SPOSÓB POSTĘPOWANIA W PRAKTYCE	93
Rozmowa wstępna	94
<i>Zaufanie i sympatia · Raport · Pozytywne lub negatywne nastawienie · Cudowny stan spokoju · Prawdziwe odprężenie · Wyjaśnienie trzech praw hipnozy · Przygotowawcze ćwiczenie medytacyjne</i>	
Przykład rozmowy wstępnej	97
<i>Stworzenie relacji zaufania · Żadnego „pojedyńku woli” · Bez skutków ubocznych · Obraz jako język podświadomości · Poszczególne fazy hipnozy</i>	
Metoda fiksacji	99
<i>Wybór właściwych środków · Punkt fiksacji · Wygodna pozycja · Samodzielna próba · Wzmocnienie sugestiami słownymi · Zamknięcie oczu</i>	
Metoda fascynacji	101
<i>Odpowiednia pozycja · Sugestia przygotowawcza · Napięcie związane z oczekiwaniem · Efekt „końskich klap” · Sugestia wprowadzająca</i>	
Metoda kontrastu kolorów	103
<i>Efekt kontrastu · Kombinacja technik · Pojawienie się koloru komplementarnego · Sugestia pogłębiająca</i>	

Szybka hipnoza	106
<i>Najstarsza szybka metoda · Amerykańska szybka metoda · Metoda liczbowa</i>	
Metody wielkich mistrzów	107
<i>F.A. Mesmer · J. Braid · A.A. Liébeault · H. Bernheim · J.M. Charcot · E. Kretschmer · Emile Coué · Potęga wyobraźni · Metoda głębokiej hipnozy · Otto Wetterstrand · Hipnoza grupowa · Grossmann · „Triks Rifatsche” · A. Brauchle</i>	
Hipnoza indyjska	120
<i>Indyjski fenomen liny · Sugestia masowa · Trening zdolności wyobrażeniowych · Przeniesienie własnego wyobrażenia · Zadziwiające przeżycie · Posthipnotyczne polecenie · Indyjska metoda wprowadzania hipnozy · Metoda nacisku palcami</i>	
6.	
SZCZEGÓLNE RODZAJE HIPNOZY	125
Hipnoza przez telefon	126
<i>Słowo-kod jako wyzwalacz · Trzecia osoba powinna być obecna · Przykład zakotwiczenia słowa-kodu · Liczenie z przerwami · Sugestia bezruchu · Sugestia odprężenia · Słowo-kod jako absolutny przymus · Wprowadzenie hipnozy telefonicznej · Pierwsza hipnoza przez telefon</i>	
Hipnoza z kasyety lub płyty	131
<i>Hipnoza magnetofonowa u osób trudnych · Autobipnoza z kasetą · Jak rozpoznać przyczynę problemu · Lepsze wyniki w nauce dzięki kasecie</i>	
Hipnoza w postaci listu	132
<i>Wyzwalacz napisany · Możliwość awarii · Niepożądane skutki uboczne · Niegodne polecenia</i>	
Hipnoza pośrednia	134
<i>Wpływ hipnotyczny na osoby niepodatne na hipnozę · Hipnoza odruchowa · „Przeniesienie” choroby · Inna forma hipnozy pośredniej · Działanie na odległość przez medium</i>	

Hipnoza grupowa	136
<i>Usunięcie czynników zakłócających · Grupa idealna · Psychiczne zarażenie · Zalety hipnozy grupowej</i>	
Hipnoza masowa	138
<i>Od jednostki do umysłu zbiorowego · Grupa o podobnych przekonaniach · Działanie „silnej” osobowości</i>	
Hipnoza w stanie czuwania	139
<i>Podatnych około 15% · Hipnoza na jawie wskutek polecenia posthipnotycznego</i>	
Hipnoza na odległość	141
<i>Zadziwiający eksperyment · Przygotowawczy trening umysłowy · Technika wyobraźniowa · Wpływ celowy · Eksperyment słynnego maga · Pomoc w koncentracji · Eksperymenty na ulicy · Przymus czy wolna wola · Eksperyment dra Dusarta</i>	
Hipnoza farmakologiczna	146
<i>Skuteczny lek · Zastrzeżone dla lekarzy</i>	
Posthipnoza	147
<i>Działanie w pozornym stanie czuwania · Klasyczny przypadek · Eksperyment z trzema osobami · Działanie w hipnozie · Zachowanie pacjenta · Bezpieczeństwo pacjenta · Szczególny eksperyment · Potężny wpływ hipnotyczny</i>	
Hipnoza we śnie	152
<i>Bezpośrednia droga do podświadomości · Ustanowienie raportu · Chęć pomocy · Pozytywne sugestie · Przykład · Potrzeby usunąć, a nie stłumić · Odchudzanie dzięki hipnozie przez sen</i>	
Hipnoza szeptana	156
<i>Zwiększenie uwagi · Eksperyment · Stosowna dla osób nerwowych</i>	
Hipnoza łańcuchowa	157
<i>Kontakt bezpośredni · „Zarażenie” przykładem · Przypadek · Zrównoważenie sił</i>	

Hipnoza magnetyczna	158
<i>Czym jest magnetyzm · Nie ma ciała bez magnetyzmu · Pozytywne i negatywne emanacje · Dodanie sił · „Działanie magnetyczne” jako wprowadzenie w hipnozę · Wzrost wrażliwości</i>	
Hipnoza łamana	161
<i>Dostosowanie do reakcji · Przykład · Pytania kontrolne · Ograniczenie do sugestii skutecznych · Druga kontrola · Trzeci krok hipnozy · Warunkowanie pacjenta</i>	
Hipnoza przez telewizję	166
<i>Amerykańskie doświadczenie · Reakcje · Uśpiona gotowość</i>	
Hipnoza głęboka	167
<i>Kiedy stosować głęboką hipnozę? · Regresja wieku · Eksperymenty z przyszłością · Wprowadzenie głębokiej hipnozy</i>	
Pusta hipnoza	169
<i>Hipnoza spokoju i po-sen · Cel: samookreślenie</i>	
Hipnoza zwierzęca	169
<i>Instynktowe znieruchomienie ze strachu · Eksperyment · Postępowanie</i>	
7.	
HIPNOZA U OSÓB TRUDNYCH	171
Hipnoza u dzieci	172
<i>Podatność na sugestię a podatność na hipnozę · Usunąć wszelką niepewność · Dostosowanie techniki wprowadzającej · Przykład wprowadzania pośredniego · Lepsze wyniki w nauce · Warunkowanie i jego znoszenie · Hipnoza wtórna po warunkowaniu · Wprowadzenie w hipnozę dzięki bajkom</i>	
Hipnoza u osób starszych	177
<i>Sugestie podstawowe · Bardzo skuteczny test · Spokój, ciepło, bezpieczeństwo · Wzmocnienie dzięki kolistym ruchom dłoni</i>	

Hipnoza u trudnych dorosłych	179
<i>Motywacja · Pokonanie strachu · Technika marzeń na jawie · Odgrywanie roli · Przyspieszony oddech · Prezentacja prawdziwej hipnozy jako pomoc · Dalsze przygotowane działania · Masaż rejonów odruchowych na nodze · Technika „elektryzującej ręki” · Wprowadzenie w hipnozę przez biofeedback · Urządzenie do biofeedbacku jako wykrywacz kłamstw · Krótka rozmowa kończąca</i>	
Hipnoza błyskawiczna u osób trudnych	184
<i>Ważne: wyzwalacz · Wybór słów wyzwalających · Hipnoza grupowa</i>	
Hipnodiagnoza u chorych	185
<i>Podłączenie superpamięci · Sugestia senna · Technika „kierowanej imaginacji” · Sugestie nierealistyczne · Pisanie w hipnozie · Protokół na kasecie · Opis przypadku</i>	
8.	
MOŻLIWOŚCI I GRANICE HIPNOZY	189
Zdumiewające fenomeny	190
<i>Wzrost witalności i wyostrenie zmysłów · Eksperyment · Stworzenie sugestią bąbla oparzeniowego · Eksperyment · Fenomen „chodzenia po ogniu” · Eksperyment monitorowany · Własne przeżycie · Przeciwno bólowi</i>	
Obiektywne granice	195
<i>Ucieczka w chorobę · Działanie sprzecznego życzenia</i>	
9.	
TWOJA PRAKTYKA W HIPNOZIE I AUTOHIPNOZIE	197
Raport	198
<i>Utrata raportu · Zmiana raportu · Autohipnoza przez zmianę raportu</i>	
Dostosowanie się do pacjenta	200
<i>Wypracowanie technik standardowych · Dostosowanie techniki do pacjenta · Dostosowanie języka · Wyłączenie własnej osobowości</i>	

Redagowanie skutecznych sugestii	202
<i>Pacjent odzwierciedla własne życzenia · Konwersja informacji w sugestii · Uporządkowana sugestia zbiorcza · Sformułowania powiązane · Sformułowania standardowe · Wyobrażone przeżycie sukcesu · Zgodność głosu i sugestii</i>	
Kilka skutecznych metod pogłębiania hipnozy	207
<i>Skuteczność przerwy · Wielokrotna hipnoza w hipnozie · Faza druga · Zakończenie hipnozy · Mówienie i pisanie w hipnozie · Hipnoza w hipnozie</i>	
Regresja wieku	210
<i>Całkowita regresja wieku · Częściowa regresja wieku · Przypadek z praktyki · „Przypomnienie” poprzedniego życia</i>	
Przetestuj swoją podatność na hipnozę	212
<i>Czynniki miarodajne · Opis arkusza testowego</i>	
Zmiana osobowości człowieka za pomocą hipnozy	215
<i>Zmiana hipnotyzerza i pacjenta · Dwa rodzaje zmiany osobowości · Celowa zmiana określonych cech · „Wejście” w przyszłość</i>	
Automatyczne pisanie	218
<i>Prawidłowe przygotowanie · Obce pismo obcej mocy</i>	
10.	
TESTY HIPNOZY	219
Blokada oczu	220
<i>Sugestia zamknięcia oczu · Zastosowanie bez wprowadzania</i>	
Blokada ramion	221
<i>Sugestia · Kontrola · Wycofanie sugestii</i>	
Test opadania	223
<i>Szczególnie przy sprawdzaniu podatności na hipnozę · Zastosowanie hipnozy na jawie</i>	

<u>Spis treści</u>	15
Test skrzyżowania rąk	224
<i>Szczególnie przy sprawdzaniu podatności na sugestie · Zastosowania w hipnozie · Kombinacja z poleceniem posthipnotycznym</i>	
Blokada pamięci	226
<i>Sugestia · Blokowanie lub zastępowanie słowa</i>	
Blokada mowy	227
<i>Sugestia · Podświadomości nie sposób przechytryć · Zniesienie sugestii</i>	
11.	
AUTOHIPNOZA	229
Wspaniała metoda samopomocy	230
<i>Choroba skutkiem problemów · Pomóż sobie psychicznie · Moc urzeczywistniania · Potężna moc · Autohipnoza przez hipnozę · Autohipnoza dzięki samodzielnie nagranej kasecie · Kolejny test samohipnozy</i>	
Niepalący dzięki autohipnozie	234
<i>Żądza kontra wola · Kasetka magnetofonowa · Uruchomienie podświadomości · Sugestia odrazy</i>	
Szczupły dzięki hipnozie	237
<i>Otyłość z problemami · Sugestia przeciwko łakomstwu</i>	
Wolni od bezsenności dzięki autohipnozie	239
<i>Sugestia · Bezpieczny środek nasenny</i>	
Wzrost osiągnięć szkolnych dzięki autohipnozie	242
<i>Gorsze wyniki wskutek przymusu · Wprowadzenie w hipnozę · Właściwa sugestia · Zniesienie hipnozy</i>	
Wolni od strachu i depresji dzięki autohipnozie	245
<i>Przykład · Sugestia pozytywna · Nie niecierpliwić się</i>	
Uwolniony od alkoholu dzięki autohipnozie	247
<i>Prawdziwa choroba · Sugestia · Wzmocnione sugestie</i>	

Wolni od narkomanii dzięki autohipnozie	250
<i>Przeznaczenie · Sugestia · Nowy początek</i>	
Bezbolesny poród dzięki autohipnozie	253
<i>Strach prowadzi do napięć i bólów · Bez przymusu sukcesu · Sugestie na kasecie · Dłoń jako pomoc w hipnozie</i>	
Nigdy więcej strachu przed dentystą!	256
<i>Sugestie na kasecie · Blokada wszelkiego przewodzenia bólu</i>	
Wolni od bólu głowy z pomocą autohipnozy	258
<i>Kształtowanie osobowości zgodnie z własnym życzeniem · Automatyzm próżności · Postępowanie · Obudzić pozytywne uczucia · Sukces po paru tygodniach</i>	
Lekko i przyjemnie, czyli życie bez zapań	261
<i>Środek przeczyszczający osłabia przemianę materii · Sugestie z kasety · Sugestywne odprężenie</i>	
Młodszy i ładniejszy dzięki autohipnozie	263
<i>Być młodym w każdym wieku · Powiększenie biustu · Kontrola umysłu · Sugestie · Akceptacja własnej sytuacji · Odprężenie jest zawsze ważne</i>	
Szczęśliwe pożycie seksualne dzięki autohipnozie	267
<i>Nie ma szczęścia bez pełni życia · Praktyczna technika wyobraźni · Sugestie</i>	
Wolni od stresu dzięki autohipnozie	269
<i>Ćwicz własny organizm · Sugestie antystresowe · Stworzyć dobre samopoczucie</i>	
Lepsze osiągnięcia sportowe dzięki autohipnozie	272
<i>Eksperyment potwierdzający · Bez obawy przemęczenia · Sugestie · Większe odprężenie</i>	
Wzrost inteligencji i inspiracji dzięki autohipnozie	275
<i>Zadziwiające eksperymenty · Odpowiednie sugestie i radość</i>	

<u>Spis treści</u>	17
--------------------	----

12.

PODSUMOWANIE	279
Prawa hipnozy	280
<i>Pierwsze prawo · Drugie prawo · Trzecie prawo</i>	
Tak uda się każda hipnoza	282
<i>Warunki podstawowe · Zredagowanie sugestii · Pomocny środek · Wprowadzenie w hipnozę · Budowanie hipnozy · Opanowanie pojawiających się trudności · Pogłębienie hipnozy · Sugestia · Przerwy · Znoszenie sugestii · Rozmowa końcowa</i>	
Kiedy nie można stosować hipnozy?	288
<i>Absolutne przeciwwskazania · Względne przeciwwskazania</i>	