

Spis treści

Przedmowa dr. Josepha Murphy'ego • 9

Przedmowa autora • 11

Wprowadzenie: Zapomniana mądrość • 13

Nadużycie myśli • 13 Wieczne prawdy • 16

I. Podświadomość: ognisko siły • 19

Manipulacje rozumu • 19 Nie kontrolowana potęga
myśli • 21 Duch: źródło sił twórczych • 23 Stajesz się tym,
co myślisz • 26 Jesteśmy wyrazem własnych wyobrażeń • 29
Twórcza pauza myślowa • 33 Sztuka życia pozytywnego • 34
Urzeczywistnij samego siebie • 36 Siła z nieświadomej
głębi • 39 Żyj tu i teraz • 42 Moja droga do wolności
duchowej • 44 Czapka niewidka fałszywego myślenia • 45
Cztery wielkie pragnienia • 47 Intelpekt – główna przeszkoda
na drodze do samego siebie • 49 Słowa-kлючe: harmonia
i miłość • 51 Zdecydowałeś się na szczęście • 59

**II. Myśli pozytywne
– tarcza przeciw problemom • 62**

Wola a usposobienie • 62 Odbudowa zaufania do siebie
samego • 64 Stare małżeństwo i nowa miłość • 66
Najpierw naucz się kochać siebie • 68 Przewycięzanie
agresywności • 69 Dźwignąć się z niesamodzielności • 72
Kobieta z przymusem mycia • 74 Zaburzenie umiejętności
pisanania • 77 We władzy popędów • 78

III. Siła sugestii • 80

Uważaj na manipulacje z zewnątrz • 80 Nasze kapryśne pragnienia • 82 Odruchy i wyobrażenia • 84 Głębokie odprężenie przez trening autogeny • 85 Trening sugestii • 89 Jak poprawnie posługiwać się sugestiami • 94 Zlecenie dla wyższej jaźni • 96 Katalog sugestii do indywidualnego wyboru • 97 Sugestie grupowe • 103 Duchowe przejście przez ciało • 104 Decyduj sam o sobie • 106 Siła ducha pokonuje materię • 108 Sugestie społeczne • 112 Tajemnica sukcesu • 114 Programowanie podświadomości • 117 Codzienny trening • 119

IV. Wzmacnianie sugestii w hipnozie • 121

Co to jest hipnoza? • 121 Co można leczyć za pomocą hipnozy? • 124 Co naprawdę dzieje się w hipnozie? • 130 Trzy fazy hipnozy • 132 Omamy • 133 Co przeżywasz podczas hipnozy? • 135 Wymagania wobec terapeuty • 136 Doświadczenia z kryminalistami • 140 Granice hipnozy • 143 Co może zdziałać hipnoterapia? • 146 Przez hipnozę do osobistego sukcesu • 147 Pamięć i uczenie się w hipnozie • 149 Podawanie sugestii przez sen • 150

V. Obrazy duszy

- skarb nie wykorzystany • 153

Co to jest wyparcie kompleksu? • 153 Katatymiczne przeżywanie obrazów • 154 Różne funkcje półkul mózgu • 157 Siła psychiczna pokonuje problemy • 160 Katatymiczne przeżywanie obrazów u dzieci • 161 Zwierciadło życia małżeńskiego • 164 W miłości i świetle topnieją lęki • 165 Wyprawa w przeszłość • 167

VI. Sztuka doskonalenia siebie • 170

- Pogoń za szczęściem • 170 Wyzwolenie od fanatyzmu i egoizmu • 171 Negatywne myśli opanowują grupy zawodowe • 172 Sztuka pozytywnej imaginacji • 174 Z radością w każdy nowy dzień • 176 Każdy jest tak bogaty, jak to sobie wyobraża • 177 Wolny od wszelkiego poczucia winy • 178 Los jako zadanie. Harmonia w życiu codziennym • 180 Trzy etapy pozytywnej przemiany • 183 Systematyczny kontakt z podświadomością • 185 Życzenia stają się rzeczywistością • 186 Obrona przed sugestią zewnętrzną • 188

VII. Pokonać śmiertelnego wroga: lęk • 190

- Strach ma tysiąc postaci • 190 Miłość do siebie • 192 Nadzwyczajne drogi ku wyższej świadomości • 194 Czuję Boga w sobie • 196 Usunąć lęk – z każdej komórki ciała • 198 Polityka – targowisko próżności • 201 Wyciszenie myśli • 202 Ładowanie akumulatorów życia • 203 Jak się uporać z kompleksem niższości • 204 Praktykuj dawną mądrość • 206 Pozytywna pomoc w sytuacjach skrajnych • 207 Głęboki oddech jako źródło siły • 209

VIII. Myślenie a szczęście.

Myśl jako przyczyna choroby psychicznej • 212

- Jak sprawdzić swoje myśli? • 212 Ogłupiające myśli negatywne • 213 Co jest normalne, a co nie? • 215 Neurotykom i samobójcom pod rozwagę • 217 Naturalna funkcja seksu • 219 Sen – źródło siły i kontakt z podświadomością • 221 Zlecenia dla wyższej jaźni • 222

IX. Walka z chorobą. Myśli jako przyczyna schorzeń ciała • 225

Stworzyć zdrowiu fundament • 225 Droga do wyzwolenia siebie • 227 Choroby psychosomatyczne • 228

Czy normalność jest normalna? • 229 Droga do zdrowia psychosomatycznego • 231 Prawa duchowe dają oparcie i ochronę • 232 Najtrudniejsze zadanie: nowotwór • 233 Nie ma przypadków beznadziejnych • 236 Pozytywny finał • 238