

SPIS TREŚCI

OD TŁUMACZA	7
PRZEDMOWA	15
ZARYS ANALIZY TRANSAKCYJNEJ	19
CZĘŚĆ PIERWSZA	
CO TO JEST WIZUALIZACJA?	23
I. JAK FUNKCJONUJEMY?	25
1. Trzy wymiary naszej natury	25
2. Potrzeba wsparcia	27
3. Wizja świata	28
4. Zrozumieć umysł	31
5. ...z pomocą nauki	41
6. Dzieciństwo	52
7. Sens choroby	60
8. Somatyzacja i choroba	62
II. NA CZYM POLEGA WIZUALIZACJA?	69
1. Techniki wizualizacji	69
2. Od źródeł do praktyki	74
III. PRAKTYKA	91
1. Leczenie	91
Fazy terapii w ujęciu analizy transakcyjnej	93
Parametry modalności zmiany i rozwoju	101
2. Seans wizualizacji	106
Kompozycja ćwiczenia	108
Procedury interwencji dla osób somatyzujących	122
PODSUMOWANIE	139

CZĘŚĆ DRUGA	
ĆWICZENIA	143
WYJAŚNIENIE	145
RADY I WSKAZANIA DOTYCZĄCE	
ĆWICZEŃ	147
ZŁOTE ZASADY DOBREGO PROGRAMU	149
INDUKCJE WZROKOWE	151
Punkt	151
Tęcza	152
Punkt rzeczywisty lub wyobrażony	154
INDUKCJE SŁUCHOWE	155
Westchnienie	155
„Strzelanie” palcami	156
INDUKCJE KINESTETYCZNE	157
Indukcja kinestetyczna nr 1	157
Indukcja kinestetyczna nr 2	
Oddychanie różnymi partiami ciała	159
Indukcja kinestetyczna nr 3	
Wykorzystanie napięcia... ..	163
Indukcja kinestetyczna nr 4	
Indukcja przez skurcz, przez zaciskanie	164
Indukcja kinestetyczna nr 5	
Wejdz w kontakt ze swoim oddechem.	165
Indukcja wzrokowa i kinestetyczna: ręka	165
Rysunek własnego ciała	166
Dywan	168
INDUKCJE WĘCHOWE I SMAKOWE	171
Kwiat	171
Kawa lub grzanki	172
Smak soli	172
Cytryna	173
Schody	175
Indukcja nadgarstka ręki	177
CZAS WYCHODZENIA Z RELAKSU	181
SUGESTIE	183

Wodospad	183
Czarodziej	187
Latający dywan	190
Kociołek	194
Wymarzony zawód	198
Stan wzmożonej podatności przy	
otwartych oczach	202
Ćwiczenie na koncentrację	204
Ćwiczenie koncentracji	206
Zegar	207
Ćwiczenie koncentracji słuchowej	208
Pamięć	209
Ćwiczenie przed egzaminem	214
Ćwiczenie energetyczne	217
Ćwiczenie doenergetyzujące nr 1	218
Ćwiczenie doenergetyzujące nr 2	219
Doenergetyzowanie w marszu	220
Programowanie snu	221
Narada administracyjna	222
Sylwetka	224
Szklanka wody	226
Wybór	228
Drobne ogłoszenia matrymonialne	229
Budzik	233
Wielka pieśczoła	236
Wielkie ucho	241
Wzrok	246
Ruch akinytyczny	253
Drzewo	257
Grota	263
Żałoba	267
Ból	271
ŹRÓDŁA	277
BIBLIOGRAFIA OGÓLNA	281