

Spis treści

Wstęp	11
Podziękowania	13

CZĘŚĆ I

PODSTAWOWE ZASADY

ROZDZIAŁ 1. Techniki indukcyjne	17
Podstawowa technika wprowadzania w trans	19
Wizualizacja	20
Technika koncentracji wzroku	22
Odmiany tej techniki	
Wskazówki dotyczące zmniejszenia oporu	23
ROZDZIAŁ 2. Techniki autohipnozy	25
Uczenie autohipnozy	25
Uwagi ogólne	29
ROZDZIAŁ 3. „Praca domowa”	31
„Praca domowa” – pierwsza sesja	31
„Praca domowa” – druga sesja	33
Uwagi końcowe	35
ROZDZIAŁ 4. Literatura i komentarz	36

CZĘŚĆ II

POKONYWANIE BLOKAD

ROZDZIAŁ 5. Techniki Rozwiązywania Problemów	41
Trzy pudełka	42
Metafora góry lodowej	46
Kamienie i mosty	47
Inne metody rozwiązywania problemów	49
Problemy w miejscu pracy	49

Twórcze podejmowanie decyzji • Wzmacnianie wewnętrznych zasobów • Radzenie sobie z poczuciem tożsamości w wielkiej korporacji • Praca z poirytowanymi klientami • Odkrywanie wewnętrznego partnerstwa: Wzajemne oddziaływanie nastrojów i zachowań

ROZDZIAŁ 6. Przewartościowanie	55
Ponowne pisanie scenariusza	55
Język ciała	58
Opis przypadku	
Pozytywna tonacja – słowa i znaczenia	59
Tworzenie „PAJ-a”	60
Wewnętrzne dziecko	62
Ukojenie wewnętrznego dziecka	62
Podziękowania dla obrońcy	65
Metafora pociągu	66

CZĘŚĆ III ŁAGODZENIE BÓLU

ROZDZIAŁ 7. Badania	71
Trochę historii	71
Współczesne koncepcje	71
Najnowsze dane	72
ROZDZIAŁ 8. Hipnotyczne techniki łagodzenia bólu	73
Oddychanie	76
Inne techniki	77
Szczegółna praca wyobraźni • Sugestia posthipnotyczna • Rękawiczka anestetyjna	
Poród	78
ROZDZIAŁ 9. Zespół chronicznego bólu. Choreografia bólu ...	83
Choreografia	84

CZĘŚĆ IV ZABURZENIA PSYCHOSOMATYCZNE

ROZDZIAŁ 10. Uwagi wstępne	89
ROZDZIAŁ 11. Hipnotyczne podejście i techniki	91
Powrót do przeszłości	91
Metafora symfonii	93
Bezsensowność	94
Przećwicz udany powrót do zdrowia	98
Podstawowa funkcja mózgu	99
Uzdrowiająca wyobraźnia	101

Uzdrowiająca wyobraźnia – inne techniki	104
Kolor • Muzyka • Wiatr, podmuchy • Uzdrowiająca woda • Opis przy- padku	
Sterowanie komunikacją między ciałem i umysłem	106
Komunikacja między ciałem i umysłem – uwagi ogólne	107
Zależność procesu uczenia się od stanu emocjonalnego	109

ROZDZIAŁ 12. Lęki i fobie	111
Neutralizacja paniki	111
Technika progresywno-regresywna	114
Inne techniki	116
Ukojenie wewnętrznego dziecka • Odczulanie	

CZĘŚĆ V

WYPRAWY BADAWCZE W GŁĘB SIEBIE

ROZDZIAŁ 13. Co kryją marzenia?	121
Metafora góry	121
Fantazja o wyprawie do skały	124
Liście w stawie	128
Metafora korytarza	130

ROZDZIAŁ 14. Pamięć i odzyskiwanie wspomnień	133
Wzmacnianie pamięci	134

ROZDZIAŁ 15. Wzmacnianie ego	138
Pomost między przeszłością i przyszłością	138
Zbieranie sił i zasobów	140
Wyjaśnienie „Powinności”	141
Ćwiczenie sukcesu	143
Afirmacje	144
Priorytety	146

CZĘŚĆ VI

DZIECI

ROZDZIAŁ 16. Podejście ogólne	151
Po drugiej stronie tęczy – dziecko takie jak ty	152

ROZDZIAŁ 17. Specyficzne problemy	155
Moczenie bezwiedne (małe dziecko)	155
Moczenie bezwiedne (starsze dziecko)	157
Trudności w nauce	160
Lęki i koszmary nocne	162
Astma u dzieci	164
Opis przypadku	

CZĘŚĆ VII

NAŁOGI

ROZDZIAŁ 18.	Program kontroli ciężaru ciała	169
---------------------	---	------------

ROZDZIAŁ 19.	Program dla palaczy	175
---------------------	----------------------------------	------------

CZĘŚĆ VIII

SEKSUALNOŚĆ

ROZDZIAŁ 20.	Uwagi ogólne	181
---------------------	---------------------------	------------

ROZDZIAŁ 21.	Szczegółowe techniki	183
---------------------	-----------------------------------	------------

	Wzajemna hipnoza	183
--	------------------------	-----

	Bezpieczne miejsce dla dziecka	185
--	--------------------------------------	-----

	Zaburzenia erekcji	187
--	--------------------------	-----

	Zamiana ról	188
--	-------------------	-----

	Zmiany wyobrażeń o sobie	189
--	--------------------------------	-----

CZĘŚĆ IX

REHABILITACJA

ROZDZIAŁ 22.	Koncepcje ogólne	193
---------------------	-------------------------------	------------

ROZDZIAŁ 23.	Badania	194
---------------------	----------------------	------------

ROZDZIAŁ 24.	Techniki	195
---------------------	-----------------------	------------

	Już masz informacje	195
--	---------------------------	-----

	Uczenie drugiej połowy mózgu	195
--	------------------------------------	-----

	Możesz nauczyć się ponownie wszystkiego, czego nauczyłeś się już kiedyś	198
--	--	-----

	Inne metody	201
--	-------------------	-----

	Badania i materiały źródłowe	203
--	------------------------------------	-----

	Bibliografia	209
--	--------------------	-----