

SPIS TREŚCI

Wstęp.	13
1. Prawdy i mity dotyczące hipnozy.	16
2. Ukryta hipnoza.	20
3. Wizualizacja.	23
3.1. Praktyczne zasady wizualizacji.	28
3.2. Oczyszczenie.	35
3.3. Uwagi poprzedzające praktyczną wizualizację.	40
3.4. Przykład relaksacji poprzedzającej ćwiczenia wizualizacyjne.	45

3.4.1. Choroba nowotworowa.	48
3.4.2. Wewnętrzna mądrość.	50
3.4.3. Ból.	52
3.4.4. Polipy, kaszaki, mięśniaki, brodawki.	54
3.4.5. Dolegliwości kręgosłupa.	55
3.4.6. Powiększenie prostaty.	58
3.4.7. Choroba wieńcowa.	60
3.4.8. Obniżenie ciśnienia krwi.	61
3.4.9. Infekcja górnych dróg oddechowych.	62
3.4.10. Bezsенność.	63
3.4.11. Problemy ze skórą.	67
3.4.12. Przyspieszone gojenie ran.	68
3.4.13. Złamanie kości.	69

3.4.14. Lepsza relacja z inną osobą.	70
3.4.15. Zakończenie związku.	70
3.4.16. Udoskonalanie samego siebie.	71
3.4.17. Dostatek i pomyślność.	73
3.4.18. Ochrona przed dostępem negatywnych energii.	78
3.4.19. Rysunek wizualizacyjny spełniający rolę wizualizacji - dla osób mających trudność z wizualizacją.	85
3.4.20. Utrwalenie efektów wizualizacji.	86
3.4.21. Jak żyć, ażeby być szczęśliwym.	89
4. Zapanuj nad nałogiem.	95
5. Jak pokonać lęki, fobie i nerwice.	110

6. Dostosowanie seksualne.	114
7. Hipnoza i sport (trening psychiczny).	117
8. Łatwe, szybkie uczenie.	125
9. Urzeczywistnianie marzeń.	128
10. Terapia regresyjna (reinkarnacja).	136
10.1. Przykłady terapii regresją.	144
10.2. Progresja.	155
11. Channeling - czerpanie wiedzy z innych źródeł.	158
11.1. Wybrane zagadnienia związane z przekazem z innych źródeł.	164

11.1.1. Osiągnięcie spokojnego stanu umysłu.	164
11.1.2. Przekaz.	169
11.1.3. Sen jako przekaz.	173
11.1.4. Formułowanie pytań do przekazu.	178
11.1.5. Charakterystyczne zmiany u ludzi, którzy stosują konkretne zmiany channelingowe.	180
11.1.6. Zapis automatyczny.	184
11.1.7. Intuicyjny przekaz.	188
11.1.8. Artystyczny przekaz twórczy.	190
12. Podróże astralne.	192
13. Nadrzędna siła myśli.	199