

# AUTOHYPNÓZA



JEDNODUŠE ZAPOJTE CELOU MYSL  
A VYUŽIJTE SVŮJ POTENCIÁL NA MAXIMUM

VALERIE AUSTIN

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Informace uvedené v této knize by neměly být považovány za náhradu odborné lékařské pomoci; vždy se poraďte s lékařem. Jakékoliv použití informací z této knihy je na uvážení čtenáře a na jeho riziku. Autor ani vydavatel nenesou odpovědnost za jakékoliv ztráty, nároky nebo škody vyplývající z použití nebo zneužití předložených návrhů, nedodržení lékařských doporučení nebo za jakékoliv materiály na webových stránkách třetích stran.

Nalad'te si vysílání Hay House rádia na stránkách  
*[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)*

Původně vyšlo jako Self-Hypnosis. Made Easy v nakladatelství Hay House UK LTD., London, [www.hayhouse.co.uk](http://www.hayhouse.co.uk).

© Valerie Austin, 2015

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Mgr. Jan Kovář, 2020

© Nakladatelství ANAG, 2020

ISBN 978-80-7554-288-5

# Obsah

<b>Poděkování</b>	9
<b>Úvod: Z Hollywoodu k hypnoterapii</b>	13
Jak žít „TADY A TEĎ“	15
<b>Část I. AUTOHYPNÓZA A JAK JI CHÁPAT</b>	
<b>Kapitola 1: Historie hypnózy a autohypnózy</b>	21
Od mesmerismu k hypnotismu	22
Počátky hypnotismu	25
Autohypnóza jako nová móda	27
Moderní hypnóza a hypnoterapie	28
Důkazy z praxe	29
<b>Kapitola 2: Hypnóza a její síla</b>	32
Co může autohypnóza léčit?	35
Hypnóza a medicína	38
Co zhypnotizovaný člověk cítí?	43
Hloubka transu v autohypnóze	45
Jak se lépe soustředit	47
<b>Kapitola 3: Vizualizace a plnění životních snů</b>	50
Plány do budoucna	52
Pravidla pro stanovování cílů	56
Jak umíte vizualizovat?	57
<i>Kvalita života – plánování lepší budoucnosti</i>	58
<b>Část II. AUTOHYPNÓZA: METODIKA A SKRIPTY</b>	
<b>Kapitola 4: Jak se zhypnotizovat</b>	63
Příprava na autohypnózu	64
Zásady snadné autohypnózy	66

Jak začít	70
<i>Skript k navození progresivní relaxace</i>	71
Váš osobní likvidátor stresu	75
<i>Oranžová tekutina</i>	76
Jak hypnózu prohloubit	80
<i>Pomyslné zvedání ruky</i>	81
<i>Pravítko (prohlubovač)</i>	82
Metody k „prohloubení“ hypnózy	83
<i>Výtah (prohlubovač)</i>	83
Další sugesce	85
<i>Sugesce vlastního já</i>	85
<i>Asertivita (buďte sami sebou)</i>	86
<i>Spánek</i>	87
<b>Kapitola 5: Cvičení na soustředění a hloubku</b>	89
Tipy pro autohypnózu v praxi	91
<i>Dechová metoda</i>	92
<i>Navození pomocí mince</i>	93
<i>Upřený pohled</i>	93
<i>Křišťálová koule</i>	94
<i>Uvedení do hypnózy počítáním</i>	94
<i>Navození hypnózy pomocí vjemů</i>	95
<i>Levitující ruka</i>	96
<i>Navození pomocí představ</i>	96
<b>Kapitola 6: Vymýšlení skriptů</b>	99
Co je to hypnotický skript?	100
Než si vytvoříte vlastní sugesci	100
Jak skript sestavit	103
Další zásady	108
<i>Uvolnění napětí</i>	111
<i>Posílení charakteru</i>	112

<b>Kapitola 7: Stres na pracovišti</b>	114
Škodlivé myšlenkové viry	115
Jak zmírnit pracovní stres	117
<i>Neustálé kontrolování práce</i>	119
<i>Peníze</i>	121
<i>Zbavte se stresu v práci</i>	122
<i>Pročištění negativních emocí z práce</i>	123
<i>Strach z mluvení na veřejnosti</i>	124
<i>Zlepšení produktivity</i>	125
<i>Řešení problémů ve spánku</i>	125
 <b>Kapitola 8: Dokonalé vztahy</b>	 128
Dokonalý protějšek	129
Zlepšení osobních vztahů	130
Jak přitahovat správné lidi	134
Skripty na zlepšení vztahů	135
<i>Recept na lásku (pro ženy) – vztahy přinášející větší spokojenost</i>	135
<i>Recept na lásku (pro muže) – vztahy přinášející větší spokojenost</i>	138
Skripty: jak se vzpamatovat po ukončení vztahu	141
<i>Láska a její ztráta</i>	142
<i>Ukončení vztahu</i>	143
Hluboce zakořeněné problémy, které mohou ovlivnit vztahy	144
 <b>Kapitola 9: Další skripty pro autohypnózu</b>	 149
<i>Neustálé kontrolování telefonů a sociálních sítí</i>	152
<i>Jak mít dobré vztahy s lidmi</i>	153
<i>Strach ze stárnutí</i>	154
<i>Panické ataky</i>	155
<i>Strach ze zubaře</i>	156
<i>Strach z létání</i>	157
<i>Hlídaní váhy</i>	158

<i>Závislost na cukru</i>	159
<i>Alkohol (pro pijany, kteří se chtějí změnit)</i>	159
<i>Úzkost a obavy</i>	161
<i>Spánek (nespavost)</i>	162
<i>Úleva od stresu</i>	164
<i>Jak přestat kouřit</i>	166
<b>Skripty na potlačení fobií</b>	168
<i>Agorafobie</i>	168
<i>Strach z výšek</i>	170
<i>Mluvení na veřejnosti</i>	170
<i>Lepší navazování kontaktů</i>	171
<i>Strach z davů a z lidí</i>	172
<b>Jak se zbavit běžných druhů strachu</b>	173
<i>Strach ze zvířat</i>	173
<i>Strach z pavouků a jiné havěti</i>	174
<b>Závěr</b>	177
<i>Odkazy</i>	183
<i>Bibliografie</i>	184
<i>Zdroje</i>	186
<i>O autorce</i>	190

sportovní, hudební či umělecké výkony, případně vám dokonce pomoci rychleji se naučit cizí jazyk nebo nějaké dovednosti.

Než se však pustíte do čtení kapitol, jak pomocí autohypnózy dosáhnout těchto a podobných skvělých výsledků, možná se ptáte, z jakého titulu vás chci o přínosu a výhodách autohypnózy poučovat. Zčásti díky tomu, že mám za sebou třicet let praxe a výuky hypnoterapie a rozsáhlý výzkum v této oblasti, ale hlavně proto, že jsem měla v roce 1978 autonehodu, při níž jsem málem zemřela, což mě nakonec inspirovalo ke změně kariéry a z hollywoodské reportérky a vydavatelky časopisů jsem se stala hypnoterapeutkou.

Po nehodě jsem totiž utrpěla ztrátu paměti a pamatovala si vždy jen posledních 24 hodin. Když se o mém neobvyklém stavu dozvěděli v britském bulvárním listu *Daily Mirror*, napsali o mně článek nazvaný „Bude si nevěsta pamatovat svého nastávajícího?“ Na dovolené v Kalifornii mě totiž požádal o ruku John Austin (mezinárodní redaktor amerického časopisu *The Hollywood Reporter*). Proč to mohlo představovat problém? Protože mi hrozilo, že si po návratu do Británie nebudu vůbec pamatovat, že kdy někdo takový existoval.

Tehdy byl v Londýně na návštěvě známý hypnoterapeut z USA Gil Boyne a po přečtení inkriminovaného článku mě kontaktoval. V hypnóze se mu podařilo vrátit mi část vzpomínek a doslova mi tak navrátil můj někdejší život. Od té chvíle jsem se začala intenzivně zajímat o komplexní fungování skrytých zákoutí lidské mysli, díky čemuž jsem získala jedinečný vhled do problematiky hypnózy.

## Historie hypnózy a autohypnózy

*Opravdová moudrost přichází ke každému  
z nás ve chvíli, kdy si uvědomíme, jak málo  
toho víme o životě, o sobě samých a o světě  
kolem nás.*

SOKRATES

**T**ermín „autohypnóza“ je převzatý z francouzského výrazu „autosuggestion“, který poprvé použil francouzský lékárník Émile Coué na počátku 20. století. Byl natolik fascinován silou hypnózy, že chtěl lidi naučit léčit nemoci bez přítomnosti hypnotizéra, a tak se tehdy autohypnóza poprvé dostala do veřejného povědomí. Jelikož se trochu obával slova hypnóza, změnil ho na autosugesci, kterou dnes nazýváme modernějším termínem autohypnóza. Pacienty učil používat v transu vlastní krátké sugescie, což u nich vedlo k převratným změnám. Dosáhl takových úspěchů, že se autosugescie stala v Paříži obrovským hitem a později se s úžasnými výsledky uchytila i v USA a ve Velké Británii.

Jak důležitá je autohypnóza pro naše životy dnes? V nejlepší knize všech dob na téma dosažení úspěchu, kterou je *Myšlením*



*k bohatství*, věnuje její autor Napoleon Hill autohypnóze celou kapitolu. Díky rozhovorům se stovkami lidí, včetně 50 nejvýznamnějších amerických byznysmenů, jako byli Andrew Carnegie či Henry Ford, odhalil Hill tajemství, že někteří lidé mají od přírody schopnost využívat autohypnózu a dosáhli díky ní obrovských úspěchů. V následujících kapitolách a cvičeních se naučíte, jak si osvojit stejný model myšlení jako ti nejúspěšnější lidé – i pokud je pro vás hypnóza něčím úplně novým. Avšak než se podíváme na moderní způsoby využití autohypnózy a než se je naučíte prakticky využívat, možná vám prospěje seznámit se s bohatou historií hypnózy a jejími počátky z doby před zhruba 200 lety.

## **Od mesmerismu k hypnotismu**

Na samém počátku stál a hypnózu jako takovou předznamenal Franz Mesmer (1734–1815), vynikající vídeňský lékař, který věřil, že ve vesmíru působí magnetická síla, a vytvořil způsob, jakým tuto sílu využít k léčení. Nazýval ji „živočišný magnetismus“ a zjistil, že ho lze vytvořit intenzivním soustředěním na subjekt a pohyby rukou před jeho tělem. Tyto pohyby byly později nazývány „mesmerovské pohyby rukou“. Mesmer byl výjimečný muž s mnoha zájmy včetně hudby a později používal k navození transu skleněnou harmoniku. Přátelil se s rodinou Mozartových a mladý Wolfgang dokonce odehrál jeden ze svých koncertů v jeho zahradním divadle. Mesmerovy rozlehlé zahrady později hostily početné davy lidí, kteří od něj chtěli vyléčit.

jíte si postupy, které doporučuji, rychle se v umění autohypnózy zdokonalíte a sklídíte lahodné plody, které přináší.

## **Co může autohypnóza léčit?**

Hypnóza vám může pomoci od řady neduhů a psychických i fyzických potíží. Většina lidí už někdy slyšela o pozitivním vlivu hypnózy, když se člověk snaží zhubnout, chce přestat kouřit nebo si chce zvednout sebevědomí a podobně, ale autohypnóza může mít významný vliv i na řadu čistě fyzických onemocnění. Poskytuje totiž tělu i mysli okamžité uvolnění, čímž mu dodává nadbytečnou energii k odpočinku a sebeléčbě. Lze vytvořit i specifické sugesce cílené na konkrétní symptomy nebo na zvládání bolesti.

Hypnózu lze také v mnoha případech využít jako alternativní nebo doplňkovou léčbu vedle tradičního užívání léků, čímž se zmírní možnost, že vás postihnou nevíтанé vedlejší účinky moderních léčiv.

## **PŘÍPADOVÁ STUDIE**

---

Jedna studentka mého kurzu Hypnóza v medicíně trpěla alergií a měla strach, že před operací, kterou měla zanedlouho podstoupit, dostane příliš agresivní chemická anestetika a nastanou komplikace. Pod dohledem instruktora kurzu – mého manžela Jamese Poola – s ní začal pracovat jeden náš další student hypnoterapie a výsledkem bylo, že absolvovala dvě úspěšné a zcela bezbolestné operace, přestože jí nebyla podána žádná anestetika a byla pouze zhypnotizována.

---

## **Hloubka transu v autohypnóze**

Jak už jsme zmiňovali dříve v této kapitole, k úspěšné sugesci není vždy nutné dosáhnout hlubokého transu, ale je to považováno za spolehlivější metodu, zejména pokud je cílem úleva od bolesti. Hluboký trans přináší hlubokou relaxaci, která má významné hojivé účinky. Důvodem je, že svalová bolest a napětí, například bolest hlavy nebo migrény, mohou být způsobeny častým tlakem v oblasti zad, který automaticky napíná svaly. Hypnóza tělu umožňuje na dobu, po níž je v transu, toto napětí zcela uvolnit. A v kvalitní hypnóze a pomocí přesných sugescí může mít i trvalé účinky, čímž dá tělu možnost, aby se samo léčilo.

Ráda bych zdůraznila, že byste měli trénovat, trénovat a zase trénovat, abyste byli schopní dosáhnout co možná nejhlubšího transu. Někteří lidé se mohou do kvalitní hypnózy dostat hned, aniž by se museli snažit, ale častěji tato dovednost přichází až díky pravidelnému tréninku transu, jeho navozování a vystupování z něj. Mějte na paměti, že i během studia přecházení do hluboké hypnózy budete moci těžit z jejích pozitivních vlastností, protože i ten nejslabší trans může mít blahodárné účinky na vaše zdraví – sníží vám hladinu stresu a pomůže zlepšit pozornost.

Jakmile poprvé okusíte velmi hluboký trans, už nebude k dalšímu tréninku důvod, protože budete moci tento stav (automaticky uložený ve vaší paměti) začít využívat k realizaci svých sugescí, případně k obyčejnému, ale velmi zdravému „zklidnění mysli“. Je to víceméně jako jízda na kole: jakmile se na něm jednou naučíte držet rovnováhu, už na něm budete umět jezdit napořád – schopnost se vám natrvalo vtiskne do paměti.

## NĚCO NAVÍC O HYPNÓZE

.....

Dokonalým příkladem lidské zarputilosti, odhodlání a boření hranic je Arnold Schwarzenegger. V jednadvaceti letech se z malého městečka v Rakousku dostal až do Los Angeles, kde získal titul Mr. Universe. Schwarzenegger četl Napoleona Hilla a často k dosažení svých cílů využíval autohypnózu.

V začátcích, dřív než se stal filmovou hvězdou a pak i guvernérem Kalifornie, se řídil tímto mottem: „Dokud neovládnete svou mysl, nikdy nebudete ovládat své tělo. Jsem přesvědčen, že na co nejčastěji myslíte, tím se i stanete. Negativní myšlení vede k selhání. Pozitivní myšlení vede k úspěchu. Kdybych věřil, že existují nějaká reálná fyzická omezení pro potenciální velikost mých paží, nikdy bych je neměl tak velké a svalnaté.“

Na podporu svých slov dodal: „Někteří lidé si řeknou ‚Taky bych chtěl mít někdy obvod bicepsu 50 cm,‘ jenže jedním dechem dodají: ‚Ale to nikdy nedokážu.‘ Tím už v duchu sami prohráli, protože si v hlavě stanovili nepřekročitelné hranice.“<sup>9</sup>

Schwarzenegger využíval určitý druh autohypnózy každý den a vy ji můžete díky novým technologiím začít využívat také.

.....

## Pravidla pro stanovování cílů

Zaměřením a odhodláním proměníte nezbytnou pozitivní energii v *naprogramování mysli*. Jakmile proces zahájíte, začnou se vám v hlavě rodit myšlenky, jak svých cílů dosáhnout, a vnitřní mysl vám pomůže zaměřit úsilí a jasně stanovit, co hodláte dělat.

- Zaměřte se na to, co chcete.
- Vizualizujte si, že už to máte.

- Očekávejte, že se to stane.
- Mějte jasnou vizi, čeho chcete dosáhnout.
- Mějte představu, kam chcete napřít úsilí.
- Mějte povědomí o všech dlouhodobých rušivých elementech, které by vám mohly odvést pozornost od hlavních cílů. Buďte ukázněni a vždy stočte myšlenky opět správným směrem.
- Všechny cíle si sepište – dodá vám to jasnější zaměření a poskytne seznam, k němuž se můžete v budoucnu vracet. Seznam také můžete využít při tvorbě správně formulovaných sugescí, o nichž se dozvíte více v kapitole 6.
- Pamatujte, že přesně stanovený cíl je z poloviny dosažený. Podle Couého slov: „Své zdraví a osudy rozvíjíme správným nebo špatným směrem na základě myšlenek působících v našem podvědomí.“

## **Jak umíte vizualizovat?**

Utváření imaginárních obrazů vám pomůže lépe zaměřit vnitřní mysl. Jednoznačně se jedná o klíčovou součást účinné aplikace autohypnózy. Platí, že někteří lidé jsou „vizuálně zdatnější“ než jiní. Sugescie zpravidla obsahují také různé „myšlené představy“, ale lidé často tvrdí, že když se po nich chce, aby si něco vizualizovali, tak nic „nevidí“.

Představte si nějaký večírek nebo oslavu, což je radostná událost, a v mysli vám vytane obraz *myšlenky*, jak jste šťastní a dobře se bavíte. A platí i opak. Když pomyslíte na něco nepříjemného, bude s tím souviset představa toho, jak vám je mizerně.

## **Jak se zhypnotizovat**

*Neuskutečněná vize je pouhým přeludem.*

THOMAS EDISON

V této kapitole se jednoduše a krok za krokem naučíte používat techniku navozování progresivní relaxace, abyste se mohli zhypnotizovat. K autohypnóze používám tuto metodu již přes 25 let, takže je pečlivě prověřená a představuje ideální odrazový můstek k procvičování hlubokého hypnotického transu. Neplatí, že všechno nové nutně musí být lepší.

Hypnóza rozhodně není černobílá a také není pokaždé logická. Obecně platí, že „hluboký“ trans je srovnatelný s kvalitní hypnoterapií, ale nemusí to platit vždy. Někteří lidé se dokážou uvést pouze do lehkého transu, přesto si mohou plnohodnotně vychutnat neobyčejné výhody, které autohypnóza přináší.

Mějte na paměti, že chování či problémy, které chcete změnit, si s sebou můžete nést po většinu života, proto je pro zahájení vytoužených změn často třeba naslouchat svým sugescím opakovaně. Pravděpodobně si pak začnete všimát drobných proměn chování, které nakonec vyústí až v zásadní životní změny.

## **Oranžová tekutina**

Můžete začít v pohodlné pozici vsedě nebo vleže. Zavřete oči a soustředte se na svůj dech. Dýchejte pravidelně a tak zhluboka, jak vám to bude příjemné. Poté se zaposlouchejte do nahrávky:

*Pohodlně odpočíváte... jste klidní a uvolnění. V tomto klidném a vyrovnaném stavu z vás vyzařuje víc sebevědomí... víc lásky... větší radost ze života, protože se můžete oprostít od všeho, co vás brzdí... od všech pochybností... veškerého nepohodlí... všech obav. Ve svých představách můžete být, kým chcete, a dělat, co chcete. Díky představivosti se můžete osvobodit od všech omezení... od všech restrikcí... od všech negativních myšlenek, které se během let nahromadily.*

*Představte si, že je vaše tělo velkou skleněnou nádobou, kterou nyní naplním zklidňující a příjemně teplou oranžovou tekutinou... která vás zalije od prstů u nohou až po temeno hlavy... použijte představivost a zaměřte svou vnímavost na prsty u nohou... nyní si představte, jak vám mezi nimi protéká příjemně teplá oranžová tekutina a vlévá se vám do nohou... vnímejte, jak vám teplá oranžová tekutina naplňuje nohy... celá chodidla... a stoupá výš... až k lýtkům... nyní vnímejte, jak vám teplá oranžová tekutina naplňuje lýtka... celá lýtka vám zalévá zklidňující a jemně mravenčící pocit horkosti... a stoupá výš... až ke kolenům... nyní vnímejte, jak vám teplá oranžová tekutina naplňuje kolena... vnímejte, jak se přelévá dovnitř a ven... jak se vám v nich vlní a stoupá výš... až ke stehnům... nyní vnímejte, jak vám teplá oranžová tekutina naplňuje stehna... celá stehna vám zalévá zklidňující a jemně mravenčící pocit horkosti... vnímejte, jak vám zklidňující a jemně mravenčící horkost volně cestuje nohama... a její teplota neustále mírně stoupá.*

*Nyní zaměřte vnímavost na ruce... představujte si, jak vám tatáž teplá oranžová tekutina omývá konečky prstů... vnímejte, jak vám příjemně teplá oranžová tekutina protéká mezi prsty a pozvolna se vám vlévá do dlaní a rukou... vnímejte, jak vám teplá oranžová tekutina naplňuje ruce... až*

– ale často nám schází povědomí o tom, jak autosugesci využít pozitivním způsobem, protože nám v tom brání vlastní samonavená omezení.

## **Tipy pro autohypnózu v praxi**

Poprvé se možná do uvolněného stavu nedostanete hned a budete to muset zkoušet opakovaně, zato později už si budete schopni trans, případně stav zvýšené sugestibility, navodit poměrně rychle, bez rutinní relaxace.

K úspěšnému navození transu je třeba dodržet některé důležité kroky, například splnit všechny zásady z kapitoly 4 (viz stranu 64), a co je možná ještě důležitější, dozvědět se o hypnóze co nejvíce na stránkách této knihy. Posílí to vaše přesvědčení, že ji zvládnete a že se jedná o naprosto přirozenou schopnost, byť málokdy využívanou. Pokud se proberete všemi kapitoly, nebudete už nikdy bojovat s nejistotou, jaké zážitky byste vlastně během hypnózy měli mít. Mějte na paměti, že ji každý člověk zakouší jinak, a proto neplývejte silami a nezabývejte se pochybnostmi, zda jste, či nejste zhypnotizovaní – prostě se té zkušenosti poddejte. Řiďte se doporučením uznávaného psychologa Johna Watkinse:

*Měli byste napodobit pomalý a konejšivý hlas hypnotizéra... stav,  
kdy budete uvolnění... můžete si slova opakovat pro sebe,  
v klidu, zvolna, v pohodě, uvolněně; povolte všechny svaly v těle;  
vše se odehrává ve vás.*



## Uvolnění napětí

*Zvolna dýcháte... a zjišťujete, že dech putující celým vaším tělem přináší vlnu uvolnění, která rozhání veškeré napětí, které už nějakou dobu pociťujete... napětí, které vám bránilo být tím, kým jste chtěli být... napětí, které negativně ovlivňovalo vaši práci a radost ze života... od nynějška se všechno napětí uvolní a rychle opustí vaše tělo... a místo něj zbude místo pro pozitivní a veselé myšlenky... vaše podvědomí nyní nalezne konstruktivní metodu, jak se vypořádat se stresem a napětím...*

*Ne všechen stres je negativní... určitou míru pozitivního stresu potřebujeme jako povzbuzení při dosahování našich cílů... i při tak obyčejných činnostech, jako je ranní vstávání z postele... nyní bude všechen váš stres směřovat k pozitivnímu jednání... ten zbývající stres, který je pouze negativní, vyjde z těla s vydechovaným vzduchem a zmizí... činy a slova, která by jindy způsobila napětí, ve vás nyní probouzí úžasný pocit nové výzvy... z problémů se stanou překážky, které lze obejít, a vaše podvědomí si kolem nich najde cestu velmi snadno... vaše podvědomí na sebe bere odpovědnost řešit všechny obavy a problémy pozitivní cestou... takže si můžete svobodně užívat života... být úspěšní v tom, čeho chcete dosáhnout... žít ve zdravém a správně fungujícím těle... bez omezení v podobě negativních myšlenek a v harmonickém spojení těla a mysli.*

*Veškeré pochybnosti ustoupí a nahradí je optimismus... pochybnosti existují, aby ve vás stimulovaly touhu prozkoumat všechny vaše možnosti... aby vám pomohly se správným rozhodováním... nikoliv aby vám bránily v něčem, čeho jste schopní... od nynějška důvěřujete svému podvědomí, že posílá stres a obavy do správných částí vaší mysli... uchovává si pozitivní myšlení a energii... a zbavuje vás nechtěných a škodlivých negativních myšlenek... zatímco energii těchto negativních myšlenek převádí na konstruktivní energii... energie je jako elektřina... není ani dobrá... ani špatná... jen je třeba nasměřovat ji do správné oblasti... aby byla konstruktivní, nikoliv destruktivní.*

*vám rozlévá od kolen dolů... a jak záře postupuje výš... vnímáte příjemný pocit v břiše... v zádech... v pažích... a rukou... protože vám hojivá záře lenivým tempem cestuje po těle... zkoumá ho a léčí. Cítíte se velmi příjemně, když vám její svit prostupuje hlavou... obličejem... kůží na temeni... a zanechává vaše tělo uvolněné, spokojené a jako znovuzrozené.*

*Víte, že k pohodě máte nyní přístup prostřednictvím síly své mysli... což vám dodává hřejivý a příjemný pocit sebevědomí... Představte si televizi... na obrazovku si promítněte svůj vlastní obraz... jste zdraví a šťastní... Toto bude program pro vaši mysl, takže pokud je na vytvoření zdravějšího obrazu vašeho já třeba zapracovat, můžete to udělat nyní... Na televizi si povšimnete číselníků... jsou to emoční číselníky, které můžete nastavit a vytvořit obrázek podle svého přání. Je tam číselník dobrého zdravotního stavu. Podívejte se, jakou hodnotu ukazuje... a pak ho přenastavte na vynikající zdravotní stav... až dosáhnete takového obrazu sebe sama, se kterým budete spokojeni... nechte ho i s televizí rozplynout a zmizet s vědomím, že program pro vaši vnitřní mysl je na svém místě... nastavili jste ho a aktivovali... upadáte do hluboké hypnózy a říkáte si, že je vám... každý den... lépe a lépe.*

## **Strach z mluvení na veřejnosti**

*Představte si, že přicházíte na místo, kde máte veřejně mluvit... začínáte se cítit uvolněně... Až vás překvapí, jak moc uvolněně se začínáte cítit... Když spatříte první lidi, ke kterým budete zanedlouho hovořit, ve skutečnosti se cítíte velmi příjemně a sebevědomě... roste vám sebedůvěra... síla a zklidňují se vám nervy... protože si uvědomujete, že mluvit k davu lidí je stejně jako mluvit s přáteli... vaši přátelé s vámi ne vždycky souhlasí a vy musíte hledat zajímavé způsoby, jak je přesvědčit a získat na svou stranu... ve skutečnosti vás baví je přesvědčovat... a úplně stejně vás bude bavit přesvědčovat i cizí lidi... máte všechny schopnosti potřebné k přirozené komunikaci... a jakmile si tento prostý fakt uvědomíte... budete čím dál méně nesmělí... budete se*

## **Pocit blaženosti pro ty, které už ve vztahu jsou**

*Bez omezení si můžete maximálně užívat své tělo... jste v něm uvolněné a spokojené... nesvázané snahou někoho potěšit... a mnohem více si uvědomujete pocity, které vám v něm proudí... mnohem více si uvědomujete pocity, které se vám honí hlavou... až do té míry, že při milování... je veškerá vaše vnímavost... zaměstnána skvělými pocity, které zažíváte... jako by každý vjem měl vlastní notu, která ve vás zní... a různé části těla znějí každá jiným tónem... jste zcela uvolněné a postupně si více... a více... uvědomujete melodii, která se z vás line... a harmonii, která mezi vámi dvěma panuje... když se nyní od všeho oprostíte, celé se odevzdáte... a budete důvěřovat pocitům, kterými se už po tisíciletí řídí milenci pronásledovaní osudem ... pak i vy... začnete vnímat svobodu a hudbu, které vám naplní život až po okraj... když přestanete přemýšlet a dovolíte, aby se vám srdce rozezpívalo... pak v každém okamžiku vášnivého milování...nebudete cítit nic jiného... než smyslné pocity a extázi... Vaši partneři budou zcela přirozeně cítit to samé, aniž byste si řekli jediné slovo... když se od všeho oprostíte... uvědomíte si... že vlastně nic neztrácíte, ničeho nezbavujete... a na oplátku... dostanete za svou důvěru odměnu... v podobě blaženosti.*

## **Recept na lásku (pro muže)**

### **– vztahy přinášející větší spokojenost**

*Uvolněte se a příjemně se uveleďte na místě, kde sedíte nebo ležíte... Pomyšlete na své nohy... Povšimněte si, čeho se dotýkájí... nyní je uvolněte a začněte myslet na dýchání... Chcete, aby bylo pomalé, pravidelné... a příjemné... uvolněte celé tělo.*

*Držet se za ruce je skvělé, ale jak víte, život není jen o tom držet se za ruce... doteky jsou jedním z nezákladnějších druhů komunikace... a když se to hodí, tak také jedním z nejdůležitějších druhů komunikace... v oblasti emocí toho řekne jedno objetí víc než tisíc slov... a obvykle to také řekne mnohem lépe.*

mu nejde vstát ze židle nebo rozpojit ruce, a ačkoliv se ten člověk sebevíc snaží, zjišťuje, že to opravdu nejde – důvodem je to, že jeho vnitřní mysl přijala negativní sugesci a vzala ji doslova. Výsledkem je neschopnost rozpojit ruce, dokud k tomu hypnotizér nedá pokyn. V některých skriptech proto opravdu naleznete jen málo negativních výrazů. Jejich využití má svá omezení, tato slova jsou však mocná, účinná a prokazatelně fungují.

Jak už jsem zmínila dříve, míra vaší úspěšnosti při využívání svépomocných metod výrazně závisí na vašem odhodlání, na použitém skriptu, na vážnosti, s níž konkrétní způsob aplikujete, a na tom, zda problém souvisí s traumatem, či nikoliv.

### **Neustálé kontrolování telefonů a sociálních sítí**

Jak už jsem zmínila v kapitole 7 (*viz stranu 118*), lidé v dnešní společnosti tráví spoustu času na svých mobilních zařízeních, což může narušovat společenské příležitosti a čas příjemně strávený s partnery, přáteli a rodinou. Tento skript použijte, pokud chcete omezit drahocenný čas strávený na mobilu nebo tabletu a vzít si ho zpátky.

*Protože chcete ze života něco mít... svobodu, kdy si užijete volný čas... rozhodli jste se být během dne po nějakou dobu odpojeni od internetu... zjišťujete, jak je snadné odnaučit se neustále kontrolovat přijaté zprávy, aktuality a sociální sítě. Nyní jste svobodní a volní... úplně volní... dokonce tak volní, jak jen budete chtít. Je to obrovská úleva, mít vše hotovo a v pořádku!... Všechnu práci on-line jste dokončili... a nyní přichází velká úleva... už vás nic netrápí... už si nemusíte dělat s ničím starosti... dopsali jste poslední e-mail, zkontrolovali poslední sociální síť a nastal čas se odpojit... doslova přerušit spojení a vypnout všechna svá zařízení... zařízeními je myšlen... počítač, chytrý telefon, tablet a podobně... jakýkoliv elektronický přístroj,*

*Také jste se naučili nepředpokládat, že je problém někde... kde ve skutečnosti žádný není. V podstatě všechny nejvýznamnější světové objevy se přihodily náhodou a jako výsledky, které nikdo nečekal... Naučit se cenit si daru neobeznámenosti je přesně ta vlastnost, kterou měli společnou lidé... jež většina lidstva považovala za geniální... Jelikož nyní dovedete rozpoznat pocit, že se blíží něco, co neznáte... máte lepší výchozí pozici než většina ostatních... a bedlivě vyhlížíte potenciální možnosti, které se vám brzy naskytnou... Co bylo dřív příčinou vašich největších obav... to je nyní zásadním klíčem k vašemu štěstí a úspěchu... a život je jednoduše čím dál lepší...*

### **Spánek (nespavost)**

*V duchu si představte... že se v příjemné zahradě... pohodlně opíráte o opěradlo lavičky... Okolní teplota vám přesně vyhovuje... a je vám tak příjemně... že jste se rozhodli zavřít oči... a pomoci tak své vnitřní mysli... aby si osvojila nový zvyk... snadného... příjemného... bezpečného... spánku. Za velmi krátkou chvíli... zjistíte, že už si to ani nepotřebujete... zkoušet... jednoduše si lehnete... zavřete oči... a upadnete do sladkého spánku... toto cvičení vás má přeučit... abyste usínali rychle... a snadno.*

*Investujete příliš mnoho energie, abyste zůstali vzhůru... když se nyní důkladně vyspíte a odpočínáte si... máte po probuzení přebytek nevyužitě energie.*

*Začněme tedy... Chci, abyste si představili... že přímo před sebou... vidíte schody... vedoucí do níže položených prostor... velké zahrady. Všimnete si, že je to asi deset schodů... a několik metrů od vás... u paty schodiště... zaznamenate... velké... dubové... dveře... obehnané... mohutnou kamennou zdi... Za dveře nevidíte... ale instinkt vám napovídá, že je to zvláštní... místo... přesně pro vás... možná by se vám tam líbilo... na břehu... jezera..., u tiše zurčícího potůčku... nebo dokonce na pobřeží moře... případně můžete mít rádi venkov... volba je na vás... zkrátka víte... že ono jedinečné místo za dveřmi...*

## NAUČTE SE VYUŽÍVAT NEOBYČEJNÉ PROCESY A POCHODY VE VAŠÍ MYSLI, OPUSŤTE NEGATIVNÍ MODELY CHOVÁNÍ A DOSÁHNĚTE VYTOUŽENÝCH ŽIVOTNÍCH ZMĚN.

*Není pochyb. Valeriina metoda doopravdy funguje. Vyzkoušejte ji!*

Sunday Magazine

Hypnóza je změněný stav vědomí, kdy jste hluboce uvolnění a máte přístup ke své podvědomé mysli. Díky autohypnóze můžete přestat kouřit, mít kvalitnější spánek, omezit stres, zlepšit si vztahy a ještě mnohem víc! Aby tyto změny nastaly, stačí jen poslouchat správná slova v hypnotickém transu. Zní to velmi jednoduše – a takové to i je.

**Valerie Austin** má více než třicet let zkušeností s praktickým využíváním, výukou a výzkumem hypnoterapie. Když jí hypnoterapie vrátila paměť po vážné autonehodě, která ji málem stála život, opustila kariéru hollywoodské zpravodajky a vydavatelky časopisů a stala se hypnoterapeutkou. Čtenářům poskytuje množství informací o neobyčejné metodě zvané autohypnóza, jež jim může pomoci objevit potenciál, který jim od základů změnil život. Kniha popisuje:

- jak autohypnóza funguje,
- vědecké experimenty a případové studie potvrzující účinnost hypnózy,
- jednoduché metody, jak uvolnit tělo i mysl a vstoupit do svého podvědomí,
- skripty pro autohypnózu, které vám pomohou s fobiemi, stresem na pracovišti, vztahy, závislostmi a vážnými onemocněními,
- jak využít autohypnózu k posílení sebevědomí, k získání větší chuti do života, či dokonce rychlejšímu osvojení nějaké sportovní, tvůrčí či jazykové schopnosti nebo činnosti.

*Valerie je guru v oblasti autohypnózy.*

The Independent



**Valerie Austin** je autorkou bestsellerů o hypnóze, přední školitelkou a hlavní přednášející v oblasti hypnoterapie. Zorganizovala The Austin Hypnotherapy Conference, první velkou konferenci na téma hypnózy ve Velké Británii. Vede certifikované kurzy, praktické semináře a workshopy v Londýně i v USA.

[www.austinhypnotherapytraining.com](http://www.austinhypnotherapytraining.com)

© Pierre Marcar



Doporučená cena 299 Kč

[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY