

# Содержание

## ЧАСТЬ I

<b>ОСНОВЫ САМОГИПНОЗА .....</b>	<b>9</b>
Глава 1. Вводное занятие .....	10
Секрет № 1. Почему самогипноз? .....	12
Заключение .....	15
Глава 2. О чем нужно знать, приступая к занятиям самогипнозом .....	17
Секрет № 2. Структура сеанса самогипноза .....	18
Секрет № 3. Самогипноз — с чего начать? .....	19
Секрет № 4. Подходящее место и правильное положение тела для занятий самогипнозом .....	21
Заключение .....	27
Глава 3. Как настроиться перед погружением в самогипноз .....	28
Секрет № 5. Поставьте цель .....	30
Секрет № 6. Направьте внутренний диалог в нужное русло .....	31
Секрет № 7. Слушайте себя .....	32
Секрет № 8. Создайте намерение .....	33
Секрет № 9. Ключ для входа в самогипноз .....	33
Заключение .....	37
Глава 4. Основы самогипноза .....	38
Секрет № 10. Основные способы погружения в самогипноз .....	38
Секрет № 11. Фиксация внимания .....	40
Секрет № 12. Как научиться расслабляться .....	43
Секрет № 13. «Магнитный шар» — простая техника на каждый день .....	46
Секрет № 14. Как часто заниматься самогипнозом? .....	48
Секрет № 15. Как научиться сосредоточиваться .....	49
Заключение .....	52

● Самогипноз и активное самовнушение

Глава 5. Активное самовнушение .....	54
Секрет № 16. Правила построения формул самовнушения .....	58
Секрет № 17. Маленькие хитрости для больших результатов .....	68
Секрет № 18. Формулы самовнушения на каждый день .....	71
Заключение .....	74

Глава 6. Завершение сеанса самогипноза .....	76
Секрет № 19. Как завершать работу и выходить из состояния самогипноза .....	76
Секрет № 20. А был ли самогипноз? .....	78
Заключение .....	80

**ЧАСТЬ II**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ САМОГИПНОЗА** .....

Глава 7. Диалог с подсознанием .....	82
Секрет № 21. Метод маятника и другие идеомоторные сигналы .....	83
Заключение .....	95

Глава 8. Используйте воображение .....	96
Секрет № 22. Создайте свой позитивный образ .....	98
Заключение .....	101

Глава 9. Как усилить мотивацию, чтобы достичь своих целей .....	103
Секрет № 23. Как справиться с ленью .....	103
Заключение .....	110

Глава 10. Что такое стресс и как с ним бороться .....	112
Секрет № 24. Как справиться со стрессом .....	115
Заключение .....	121

Содержание ●

Глава 11. Как преодолеть страхи и фобии .....	122
Секрет № 25. Как справиться со «страхами» с помощью самогипноза .....	123
Заключение .....	128
Глава 12. Самогипноз в спорте .....	129
Секрет № 26. Как улучшить двигательные навыки и спортивные показатели .....	134
Заключение .....	139
Глава 13. Как нормализовать артериальное давление .....	141
Секрет № 27. Как с помощью самогипноза нормализовать артериальное давление .....	143
Заключение .....	147
Глава 14. Как справиться с бессонницей .....	149
Секрет № 28. Как с помощью самогипноза крепко спать ночью и просыпаться бодрым по утрам .....	150
Заключение .....	155
Глава 15. Как научиться снимать боль .....	157
Секрет № 29. Как снять боль с помощью самогипноза .....	159
Заключение .....	164
Глава 16. Как улучшить состояние кожи с помощью самогипноза .....	166
Секрет № 30. Как с помощью самогипноза «помочь» своей коже .....	170
Заключение .....	173
Глава 17. Как с помощью самогипноза укрепить иммунитет .....	175
Секрет № 31. Как улучшить работу иммунной системы .....	176
Заключение .....	180

## ● Самогипноз и активное самовнушение

Глава 18. Как нормализовать свой вес и питание с помощью самогипноза .....	182
Секрет № 32. Образ стройности. Используем творческое воображение .....	187
Секрет № 33. Чем еще может быть полезен самогипноз для снижения веса и стройности .....	197
Заключение .....	200
Послесловие .....	201
Приложение .....	202
Список литературы .....	206