

# Obsah knihy Dokážeš mnohem víc, než si myslíš!

**O autorovi**

**Prolog**

**ÚVOD: Restart vašeho podvědomí**

**1. Update aneb proč není náš mozek kamenná deska**

Starý počítač a nový software

Vaše identita a utkvělé představy

Váš magický mozek

Myslím, tedy cítím

Neuroplasticita a zlomené srdce

**2. Hypnóza aneb jak vzniká realita**

Hypnóza

Trans versus opakování – způsoby učení

Opakování je matka moudrosti

**3. Mindset (nastavení mysli) aneb jak si ovlivňujete život**

Love it, change it or leave it

Model SHP (spouštěč – hodnocení – pocit)

Absolutistické myšlení

**4. FasterEFT aneb jak se můžete profukat ke štěstí**

**5. Ztráta kontroly aneb člověk doby kamenné v nás**

Jak souvisí šavlozubý tygr se stresem

Fobie – aneb když děláte z komára velblouda

Všímavost – pohled pozorovatele

**6. Vztahy aneb jak řešíte konflikty**

Pravidla ve vašich vztazích

Pravda o vašem vnímání

Zavádějící čtení myšlenek a věštění budoucnosti

Pozorování, působení, přání – metoda PPP

Bez neokortexu ani ránu

It's all love

**7. Autohypnóza aneb jak můžete změnit svou realitu**

Uvědomte si nevědomou autohypnózu

Mentální budoucnost

Jste to, co říkáte

## **8. Autohypnóza aneb update v transu**

Co bude vaším updatem?

Fáze autohypnotického sezení

Krátká cesta do transu

Několik slov o transu

Příprava fáze působení

Vaše cíle jsou SMART

Vaše sugesce

Tipy

Kompletní autohypnotické sezení s fází působení

**Stručné shrnutí**

**Epilog**

**Poznámky**