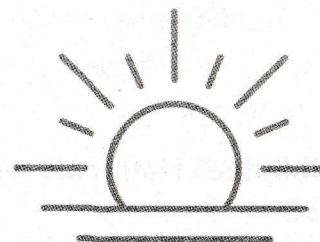


Isabelle Thureau

Hipnolog-sofrolog

Autohipnoza

Trusa mea de metode pentru
gestionarea tuturor situațiilor



M.A.S.T., 2019

© Copyright Éditions Rustica, Paris, 2018

First published in French by Rustica under the title
Auto-hypnose. Ma boîte à outils pour gérer toutes
les situations

© 2019 Editura M.A.S.T., București

Toate drepturile rezervate. Este interzisă reproducerea
oricărei părți din această carte, în orice formă și prin orice
mijloace fără permisiunea scrisă a editurii M.A.S.T.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
THUREAU, ISABELLE

**Autohipnoza : trusa mea de metode pentru
gestionarea tuturor situațiilor / Isabelle Thureau. -**
București : Editura M.A.S.T., 2019
ISBN 978-606-649-112-9

159.9

Traducător: Ligia Șendrea

Cuprins

| | |
|--|----|
| Introducere | 4 |
| Învățarea autohipnozei | |
| Primele exerciții | 8 |
| Alegerea unei tehnici | 10 |
| Trei metode de inducții hipnotice | 10 |
| Fenomene hipnotice și semne ideomotorii | 14 |
| Avertisment..... | 15 |
| Practicarea în orice situație | |
| Fișa nr. 1 - Destinderea | 18 |
| Versiunea pentru copii | 21 |
| Fișa nr. 2 : Favorizarea somnului | 23 |
| Versiunea pentru copii | 26 |
| Fișa nr. 3: Să fim mai optimiști..... | 28 |
| Fișa nr. 4: Să ne regăsim energia | 30 |
| Fișa nr. 5: Sporirea capacitaților..... | 32 |
| Fișa nr. 6: Regăsirea încrederii în sine | 34 |
| Fișa nr. 7: Concentrarea | 36 |
| Versiunea pentru copii | 40 |
| Fișa nr. 8: Pregătirea interviului de angajare | 42 |
| Fișa nr. 9: Învingerea temerilor..... | 46 |
| Fișa nr. 10: Pregătirea unei intervenții chirurgicale..... | 48 |
| Fișa nr. 11: Ținerea sub control a greutății..... | 52 |
| Fișa nr. 12: Gestionarea durerii | 54 |
| Versiunea pentru copii | 57 |
| Fișa nr. 13: Doliul..... | 58 |
| Fișa nr. 14: Favorizarea creativității | 60 |
| Fișa nr. 15: Programarea viselor | 62 |

