

# CUPRINS

<i>Cuvinte de apreciere pentru cartea Autohipnoză și tehnici subliminale</i> .....	5
<i>Cuvânt înainte</i> .....	11
<i>Introducere</i> .....	13

## PARTEA I. Dorința de schimbare

Capitolul 1. <b>De ce schimbarea poate fi dificilă</b> .....	17
Capitolul 2. <b>Explorarea granițelor minții</b> .....	25

## PARTEA a II-a. Hipnoza

Capitolul 3. <b>Hipnoza: o scurtă istorie</b> .....	47
Capitolul 4. <b>Mituri și idei înțelese greșit</b> .....	50
Capitolul 5. <b>Mecanismele hipnozei</b> .....	54
Capitolul 6. <b>Introducere în hipnoză și nu numai</b> .....	69
Capitolul 7. <b>Alte întrebuițări ale hipnozei</b> .....	101

## PARTEA a III-a. Comunicarea subliminală

Capitolul 8. <b>Comunicarea subliminală: scurtă prezentare</b> .....	119
Capitolul 9. <b>Tehnologia subliminală ca modalitate de dezvoltare personală</b> .....	135
Capitolul 10. <b>Programul subliminal făcut în casă</b> ....	154
<i>Postfață</i> .....	163
<i>Note</i> .....	165
<i>Despre autor</i> .....	175
<i>Anexă</i> .....	177

## CUVÂNT ÎNAINTE

**A**m petrecut mai mult de 35 de ani studiind mintea, iar puterea ei m-a fascinat dintotdeauna. Examinând-o din fiecare punct de vedere imaginabil, am căpătat o înțelegere profundă a predispozițiilor, erorilor de judecată, mecanismelor de apărare și diferitelor sale caracteristici psihologice care dau naștere propriei noastre individualități, precum și a mentalității de turmă a structurii noastre, ca să folosesc un termen aristotelic. Cunosc modul în care substanțele chimice pot influența orice, de la personalitatea prin intermediul căreia ne exprimăm până la conexiunea cu Divinitatea. Sunt extrem de conștient că anumite zone ale creierului guvernează aspecte ale experienței noastre care se întind de la valori (moralitate) până la experiențele noastre mistice. Cu toate acestea, rămân mut de uimire în fața puterii care sălășluiește în minte.

Ce este conștiința? Există multe teorii și idei despre ea în zilele noastre, dar toate au un numitor comun: nu avem încă un răspuns *definitiv*. Unii vehiculează ideea conform căreia conștiința (mintea) este doar o construcție a creierului – un punct în spațiu-timp sau o iluzie derivată din acest organ. Pentru alții, ea nu sălășluiește în creier, ci undeva în afara corpului, asemenea unui suprasuflet sau, dintr-o perspectivă oarecum fizică, asemenea unui *punct zero* (câmpul energetic pe care unii îl consideră a fi sursa întregii informații).

Conform accepțiunii multora, subconștientul este sediul sufletului. Pentru alții, el este sursa a tot ceea ce poate să

cunoască mintea conștientă; iar mintea conștientă poate doar să presupună ceea ce cuprinde subconștientul.

Obiectivul meu aici nu este de a dezbate natura conștiinței sau a minții, ci, mai degrabă, de a explora întrebuintarea sa. Am descoperit că, în timpul stărilor adânci de meditație și hipnoză, oamenii se bucură, în numeroase ocazii, de cele mai profunde experiențe din viața lor și manifestă deseori capacități uimitoare.

În cei peste 35 de ani de cercetare a conștiinței, am ajuns la concluzia că hipnoza și comunicarea subliminală constituie cele mai bune două instrumente pentru accesarea minții și sprijinirea ei în funcționarea la potențialul cel mai înalt. În aceste două zone s-a și lucrat foarte mult și ambele s-au dovedit a fi mijloace eficiente.

Totuși, pentru mine, avantajul lor real derivă din flexibilitatea și ușurința folosirii lor. Autohipnoza poate fi efectuată oriunde, oricând. O puteți folosi pentru a vă întări credința într-un rezultat dorit, pentru a dezvălui informația ascunsă de subconștient și pentru a vă accesa sinele superior. De asemenea, comunicarea subliminală poate fi folosită pe scară largă, fiind extrem de potrivită pentru înlocuirea gândurilor și ideilor care nu vă mai sunt de folos cu altele utile în acel moment. Cu acest instrument, nici măcar nu e nevoie să vă alocați timp pentru a folosi programul – puteți lucra la dezvoltarea personală în timp ce vă îndepliniți sarcinile obișnuite de zi cu zi.

Această lucrare există pentru voi, pentru a vă oferi putere și a vă sprijini în a vă bucura la maximum în cursul fiecărei încercări. Știu că prin utilizarea învățării subliminale și a tehnicilor de autohipnoză veți beneficia de o putere nouă, ce apare din eliberarea de toate acele limitări, frici și îndoieli autoimpuse. În plus, veți declanșa un sentiment de măreție în ceea ce vă privește, care vă va încuraja, categoric, să îndrăzniți să fiți tot ceea ce ați visat să fiți și să obțineți tot ce ați visat să obțineți!

## INTRODUCERE

**A**ceastă carte este concepută ca un fel de abecedar – un tip special de abecedar. Există nenumărate cărți despre hipnoză, tehnologie subliminală și puterea minții. Și eu am scris câteva în acest sens. Totuși, această lucrare este diferită.

O zicală spune că „O imagine valorează cât o mie de cuvinte“. Ca atare, puteți citi multe cărți, unele după altele, și veți rămâne doar cu simple cuvinte.

Aceste cuvinte pot înfățișa în mintea voastră o imagine a posibilităților, dar, în general, nu vă vor aduce experiența. Intenția mea, aici, este să vă ofer experiența.

Una dintre întrebările mele favorite este: *Cât de sus înseamnă „sus“?* Eu am o înclinație către a căuta mereu mai multă informație, mai multă cunoaștere, mai multă înțelepciune. Astfel, pentru mine, întrebarea are o relevanță mai însemnată decât o simplă întrebare teoretică. Acesta este motivul pentru care următorul material va oferi nu doar o introducere în hipnoză, în strategiile și tehnologiile învățării subliminale, ci vă va oferi și o idee despre posibilitățile aflate la orizont.

Deși mi-am petrecut cea mai mare parte a vieții lucrând în acest domeniu, încă sunt uluit – și nu de puține ori – atât de descoperirile științifice, cât și de dezvoltarea tehnologiilor de eliberare a geniului interior. Sunt pe deplin convins că a face imposibilul posibil devine simplu și ușor atunci când beneficiați de cadrul mental potrivit. Instrumentele și tehnologiile din

această carte sunt construite pentru a vă oferi o poartă către lumea aproape magică a ceea ce majoritatea oamenilor consideră a fi abilități mentale speciale. Utilizarea instrumentelor din această carte pentru învățare, dezvoltarea memoriei, deprinderea de obiceiuri, autovindecare sau îmbunătățirea relațiilor personale este alegerea voastră. Concret, veți obține o nouă și mai profundă înțelegere a voastră înșivă și veți accesa adevărata putere în viață: propria minte!

Abilitățile se acumulează și, pe măsură ce puneți în practică acest material și ceea ce prezint pe website-ul meu veți descoperi că, în timp, abilitățile voastre mentale se vor îmbunătăți. Fiți răbdători cu voi înșivă și permiteți-i procesului să funcționeze. Amintiți-vă că repetiția aduce numeroase beneficii și, în lipsa ei, multe se pierd, fie că învățați algebră, fie că ridicați haltere.

Prin urmare, vă încurajez să accesați puterea aproape nelimitată din interior. Folosiți programele și permiteți ca influența lor să devină tot mai mare. Exercițiile audio nu sunt activități care să fie efectuate doar o dată! Nu e ca și cum ai asculta o carte audio pe care fie o recomanzi, fie o uiți când o termini. Nu, acesta este un *курс*. Este simplu și direct și aproape oricine îl poate duce la capăt. A fost simplificat în mod intenționat, pentru ca voi să puteți experimenta posibilitățile latente din interior – fără a fi nevoie să obțineți un doctorat în cursul acestui proces.

Vă doresc succes și aștept feedback-ul vostru la:  
[www.eldontaylor.com](http://www.eldontaylor.com).

Spre binele vostru cel mai înalt,

*Eldon*

