

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Впечатление практикующего психотерапевта	6
Предисловие от профессора Гордеева	8
Преамбула	10
Глава 1. Побеждать, а не лечить	13
«...По своему велению»	14
Исцеление словом	18
Как это происходит?	21
Выдержки из дневника	22
Скрижали понимания	24
Иллюзии-перевертыши	32
Ложная убежденность	38
Медицинский гипноз	43
Глава 2. Базовые психотехники	48
Аутотренинг	48
Сеанс «Вечерняя релаксация. Обучающий вариант»	52
Условный рефлекс на созвучие «Со-О-оС»	54
Альфа-ритм	56
Формулы самовнушения	59
Умение жить СЕГОДНЯ	63
САМОкодирование «утренним настроем»	72

Глава 3. Алхимия самовнушения	78
Тонкие энергии.....	78
Утилизация негативных впечатлений.....	83
Психотерапевтический код	87
Живая и мертвая вода	92
Медитативный импринтинг.....	97
Вибрации, получаемые из ниоткуда	103
Механизмы самоисцеления	108
 Глава 4. Дистанционная поддержка.....	 114
В связке с единомышленниками	115
Лекции-медитации	118
ЭРМы — это надежность!	121
Видеоподсказка	124
О возможностях телефонной психотерапии.....	127
Усиление САМОкодирования внешним гипнозом.....	132
Последние советы	137
 Приложения.....	 140
Дневник Ольги	140
Смерть, обусловленная самовнушением.....	145
Закон трех и правило девятки.....	148
Приготовление снадобья «Мертвая вода».....	151
Как медитировать по вечерам	153
Приготовление снадобья «Живая вода»	155
Практика девятидневного курса	159
Подготовка. Первый день	159
Подготовка. Второй день	161

Подготовка. Третий день	164
Подготовка. Четвертый день	167
Подготовка. Пятый день	169
Первый день некурения (шестой день курса)	171
Второй день некурения (седьмой день курса)	174
Третий день некурения (восьмой день курса)	177
Четвертый день некурения (девятый день курса)	180
Центр дистанционной поддержки системы СОС доктора Звягина	182
Интернет-аудиосессии.....	183
Общая схема проведения интернет-аудиосессии по групповому избавлению от привычки курить.....	184
Геометрические символы для медитации	191