

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1.

W twoim umyśle kryje się tajemnica sukcesu 5

ROZDZIAŁ 2.

Wykorzystanie potęgi fal mózgowych alfa 23

ROZDZIAŁ 3.

Kontrola snu, przebudzenia i czuwania 29

ROZDZIAŁ 4.

Programowane sny i kontrolowanie bólu głowy 41

ROZDZIAŁ 5.

Ekran umysłowy i haki pamięciowe 53

ROZDZIAŁ 6.

Techniki trzech palców, szybkiej nauki
i zdawania testów 65

ROZDZIAŁ 7.

Uwolnij swój genialny umysł:
wizualizacja i wyobrażenia w rozwiązywaniu
problemów i tworzeniu rozwiązań 75

ROZDZIAŁ 8.	
Lewitująca ręka i znieczulenie rękawicowe	97
ROZDZIAŁ 9.	
Umysłowa próba generalna w celu uzyskiwania lepszych wyników	109
ROZDZIAŁ 10.	
Pozbądź się złych nawyków i wyrób w sobie te dobre	117
ROZDZIAŁ 11.	
Proś eksperta o pomoc zawsze, gdy jej potrzebujesz	129
ROZDZIAŁ 12.	
Twój następny krok: rozwijanie swojej boskiej percepcji pozazmysłowej	141
DODATEK A.	
Ćwiczenie centrujące autorstwa José Silvy	151
DODATEK B.	
Czterdziestodniowy system poszukiwania poziomu alfa	165
DODATEK C.	
Cykl warunkowania stosowany do utrwalania formuł	173
DODATEK D.	
Cykl warunkowania technik lewitującej ręki i znieczulenia rękawicowego	195
DODATEK E.	
Zasoby i informacje kontaktowe	205