

Spis treści

Część I. Siła wyobraźni

Rozdział 1

Terapia obrazami: czym może być dla Ciebie	11
O kobiecie, która bała się latanie samolotem	12
Skala plastyczności obrazów mentalnych	15
Skojarzenie obrazowe	16

Rozdział 2

Obrazy – klucz do wielu zagadek	21
Technika Następnego Kroku	21
Inny przykład Techniki Następnego Kroku	22
Wyidealizowany Autoportret	25
Brakujące połączenie	26
Budowanie mostów	28

Rozdział 3

Wzmacnianie siły swojej wyobraźni	31
Obrazy i lęk	32
Magazyn obrazów wewnętrznych	33
Ćwiczenia synchronii mózgu	35

Część II. Stosowanie obrazowania wewnętrznego do budowania wiary w siebie i swoje umiejętności

Rozdział 4

Ćwiczenia w osiąganiu celu jako sposób budowania wiary w siebie i swoje umiejętności	41
Przesadne wchodzenie w rolę (w celu przezwyciężania napięcia lub niepokoju)	42
Obrazowanie w pracy zawodowej	44
Ćwiczenia w osiąganiu celu	45
Zachowanie asertywne	47
Ćwiczenia w osiągnięciu celu drogą do poprawienia wyników sportowych	48
Trema	51
Zaburzenia seksualne	52

Rozdział 5

Przewycięzanie lęków i niepokojów ludzi dorosłych za pomocą technik obrazowania wewnętrznego	54
Systematyczne odczulanie	55
Samoodczulanie	58
Lęk przed kontaktami z innymi ludźmi	59
Inne techniki obrazowania wewnętrznego służące pokonywaniu lęku	61

Rozdział 6

Pokonywanie lęku i niepokoju u dzieci za pomocą technik obrazowania wewnętrznego	66
Obrazowanie emocyjne	67
Batman i Robin pokonują dziecięcą fobię szkolną	68
Zapobiegawcze funkcje pozytywnego obrazowania wewnętrznego	70
Podstawowe kroki w stosowaniu obrazowania emocyjnego u dzieci	71
To jest przypadek dla supermana!	72

Część III. Stosowanie wyobraźni do przewycięzania problemów

Rozdział 7

Rola wyobraźni w walce ze szkodliwymi nawykami	77
Fetysz pewnego lekarza	80
Nastoletnia samobójczyni	82
Łączenie obrazowania negatywnego z nagrodą	83
Obrazowanie a siła woli	84

Rozdział 8

Rola obrazowania wewnętrznego w przewycięzaniu smutku i zniechęcenia	86
Projekcja czasu lub podróż w czasie	88
Nieszczęśliwa miłość	91
Obrazy własnej sprawności	93

Rozdział 9

Rola wyobraźni w pokonywaniu zaburzeń psychosomatycznych	97
Lekarstwo na wrzody żołądka?	97
Nadciśnienie	99
Zapalenie skóry	100
Wrzodziejące zapalenie okrężnicy	101
Skurcz okrężnicy	102

Napięciowe bóle głowy (i dramatyczny przypadek długo tłumionej wściekłości)	103
Bezsennność	105
Obrazy głęboko prywatne	106
Rozdział 10	
Zapobieganie szokowi przyszłości	109
Babcia	111
Emocjonalne „ćwiczenia przeciwpożarowe”	112
Bilans emocjonalny	114
Część IV. Kilka dodatkowych ćwiczeń obrazowania wewnętrznego	
Rozdział 11	
Kilka dodatkowych ćwiczeń obrazowania wewnętrznego	119
Przejmowanie się zdaniem innych ludzi na swój temat	120
Wyrażanie szczerych opinii	120
Umiejętność mówienia „nie”	121
Podejmowanie psychicznego ryzyka	122
Obraz reakcji zerowej	123
Uwaga końcowa	124
Dodatek	155
Instrukcje	125
Naprzemienne napinanie-odprężanie	125
Trening relaksacji sensorycznej	126
Indeks	128