

قدرت خود تلقینی

روشی کاربردی برای دستیابی به ثبات شخصیت،
آرامش، روشن بینی و تسهیل درمان بیماریها

پُل ژاگو

ترجمه نیلوفر خوانساری



فهرست

۵ مقدمه
۱۳ بخش یکم: نظریه
۱۵ ۱. تلقین پذیری
۳۶ ۲. ناهشیاری
۴۷ بخش دوم: عمل
۴۹ ۳. روش عمومی
۵۷ ۴. تسلط بر خویشتن
۸۳ ۵. خود تلقین درمانی
۱۰۰ ۶. تلقین تجربی
۱۱۸ ۷. تلقین درمانی
۱۴۸ ۸. تلقین تربیتی

مقدمه

۱. برابر نهادهای عجیب

به نظر می‌آید که آدمی می‌تواند عوامل مانع تحقق ایده‌های خود را پیروزمندانه از میان بردارد. به علاوه حوزهٔ امکانات گسترده انسان برای تحقق این ایده‌ها، از درک اساسی وی نسبت به تصورات ذهنی اش سرچشمه می‌گیرد. تمامی سیر تکاملی تکنولوژی دنیای نو، چنانچه دور از آرمانهای انسانی نباشد، بر این نظر گواهی می‌دهند که طبیعت در برابر فرمانهای هشیارانهٔ آدمی سرتسلیم فرود می‌آورد. در شهرهای بزرگ، در اعماق زمین، آنجا که تا اوایل این قرن جز سکون و رکود چیزی نبوده است، زیرساختهای حیرت‌آوری راه را به روی شبکه‌های حمل و نقل (راه آهن زیرزمینی، قطار، جاده و آبراههای گوناگون) می‌گشایند. در آسمان، هواپیماهای سریع و پر قدرت از رؤیای پرواز لئوناردو^۱ بزرگ الهام گرفته‌اند. حتی هم‌اکنون ورود به سیارات مجاور نیز امکان‌پذیر است. در فضا، اطلاعات از گوشه‌ای به گوشه دیگر، شنیداری یا دیداری (رادیو، تلویزیون، رادار...) در فواصل زمانی کوتاهی به درازی لحظه مخابره می‌شوند و پیامها را همزمان ارسال می‌کنند. بشر به زیر دریاها رفته و انرژی درون اتم را مهار کرده است. بیماریهایی که

۱. لئوناردو داوینچی - م.