HYPNÓZA

TRÉNINKOVÝ MANUÁL ZAČÍNAJÍCÍHO HYPNOTIZÉRA

Od první sugesce k plynulé hypnóze

LUKÁŠ FRÁŇA

Hypnóza · Tréninkový manuál začínajícího hypnotizéra

© Lukáš Fráňa, 2026
České Budějovice, 2026

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována bez písemného souhlasu autora.

ISBN 978-80-11-09261-0 (tištěná kniha)
ISBN 978-80-11-09262-7 (PDF)
ISBN 978-80-11-09263-4 (EPUB)

Obsah

	Úvod: Co hypnóza skutečně je	1
1	Než začneš s lidmi – Trénink hlasu a projevu	14
2	Postoj, gesta a pohyb v prostoru	27
3	První reakce a testy sugestibility	38
4	Indukce – Cesty do transu	48
4b	Fixační indukce – kyvadlo, bod, spirála a lesklý předmět	60
4c	Bezpečné místo – představa, která uklidní	72
5	Prohloubení transu	78
5b	Kalibrace – Čtení klienta v reálném čase	86
6	Hypnotické efekty – Katalepsie a svalové jevy	96
7	Posthypnotické sugesce	102
7b	Očekávání – začni tam, kde člověk už je	113
8	Amnézie a změny vnímání	115
9	Rapid indukce – Rychlé cesty do transu	120
10	Jazyk sugesce a konverzační hypnóza	127
10b	Skript nestačí – Co skutečně rozhoduje	141

10c	Bdělá hypnóza – hypnóza s otevřenýma očima	145
11	Záchranný manuál – Co dělat, když to nejde	154
12	Práce s odporem a obtížnými klienty	169
13	Co působí beze slov – Dotek, tempo a přítomnost	175
14	Jevištní hypnóza – Práce se skupinou	184
15	Rapport – Kontakt a spolupráce	192
16	Charisma, přítomnost a stav hypnotizéra	198
16b	Autohypnóza – hypnóza pro sebe a příprava hypnotizéra	202
17	Improvizace a hypnóza bez skriptů	210
18	Jak vypadá celé sezení – od začátku do konce	217
19	Bezpečnost, hranice a etika – kompletní průvodce	246
20	Proč záleží na základech – terapeutická aliance a lidský faktor	269
21	Studijní průvodce – mistři hypnózy a psychologického vlivu	282
22	Prostor jako technika – o největším paradoxu hypnózy	297
	Cesta začíná tady	303
	Tahák do kapsy – před nácvikem a během něj	309
	Slovník klíčových pojmů	315
	Výzkumné, historické a odborné zdroje citované v textu	325
	Moje poznámky z nácviku	335

Slovo autora

Pamatuju si přesně ten večer, kdy jsem poprvé zkusil hypnózu. Ne jako klient – jako hypnotizér.

Seděl jsem naproti kamarádovi a v ruce držel knihu, ve které jsme spolu našli popis věkové regrese. Na první hypnózu v životě jsme si tedy vybrali to nejnáročnější, co v ní bylo – maximální úlet. Předříkával jsem skript slovo od slova a kamarád poslušně seděl se zavřenýma očima. Když jsme došli k věku, do kterého se chtěl vrátit, pronesl jsem slavnostně: *„A nyní jsi ve věku patnácti let…“*

Kamarád otevřel oči a řekl: *„Ty vole… nejsem.“*

Měl pravdu. Dnes je to jeden z mých nejlepších dobrovolníků – pravděpodobně proto, že si pamatuje, jak trapně to začalo, a má ze mě radost.

Strávil jsem následující měsíce hledáním. Kupoval jsem knihy. Četl jsem překlady klasiků – Ericksona, Hilgarda, Yapka. Navštěvoval semináře. Sledoval hodiny videí. A čím víc jsem studoval, tím víc jsem narážel na jeden a ten samý problém.

Jedním z největších posunů v mých začátcích byl kurz hypnózy PhDr. Martina Dlabala, Ph.D. Přišel jsem tam jako zájemce, který se chce hypnózu naučit – a zároveň jako člověk, který vůbec nestál o to, aby ho někdo hypnotizoval. Učit se ano, pustit si to k tělu ne. Ta nedůvěra mi vydržela přesně do prvního dopoledne. Nepřesvědčil mě žádný argument ani působivá ukázka. Přesvědčilo mě Martinovo vystupování – jeho klid, přátelský přístup a celková důvěryhodnost, ze které bylo znát, že ví, co dělá, a že se u něj nemusím ničeho bát. Ani jsem si nevšiml, kdy se moje pochyby rozpustily. A právě tam jsem pochopil, čím hypnotizér doopravdy začíná: ne indukcí, ale tím, jak se postaví před lidi a jakou důvěru dokáže vzbudit.

KAPITOLA 1

Než začneš s lidmi – Trénink hlasu a projevu

Co tě tu čeká. Hlas je jediný nástroj, který máš u sebe vždycky. Tahle kapitola z něj udělá nástroj hypnotický – tempo, pauzy, intonace. A přinese první malé vítězství, ke kterému nepotřebuješ nikoho dalšího: den, kdy si pustíš vlastní nahrávku a poprvé uslyšíš hlas, kterému bys sám rád naslouchal.

Proč hlas přijde dřív než technika

Práce začíná dřív, než vyslovíš první sugesci. Začíná ve chvíli, kdy tě člověk poprvé uslyší.

Tempo, hlasitost, intonace a pauzy ovlivňují srozumitelnost a prostor pro odpověď. Klidný projev kontakt usnadňuje.

Začátečníci dělají skoro vždycky tutéž chybu: chtějí co nejdřív vyzkoušet techniku na skutečném člověku a přeskočí týdny práce na projevu. Výsledek bývá mechanický. Skript přečtou a nic se nestane – ne proto, že by technika nefungovala, ale proto, že ji nikdy neříkali nahlas. Můžeš mít techniku nastudovanou a přitom ji obtížně vyslovovat a současně sledovat druhého člověka.

Tato kapitola je proto záměrně zařazena jako první – před všemi technikami. Investice do hlasu a projevu je nejlepší investice, kterou v hypnóze uděláš. Vrátí se ti u každého sezení.

Proč nahlas a proč se nahrávat

Číst skript potichu v hlavě je něco úplně jiného než ho říkat nahlas. Při hlasitém čtení slyšíš vlastní hlas a teprve tehdy si uvědomíš, kde věta drhne, kde přirozeně zrychluješ nebo kde ztrácíš jistotu.

HLAS A SROZUMITELNOST

Čtyři dovednosti, které se dají trénovat.

Tempo

Vol srozumitelné tempo podle zpětné vazby. Zpomalení přibližně o třetinu je cvičení, ne pravidlo.

> *Změř si, kolik sekund ti trvá celý skript. Pak to změř znovu za týden.*

Pauzy

Délka pauzy závisí na úkolu a člověku. Ticho dává prostor odpovědi.

> *Tři délky: 1–2 s, 3–5 s, 10–30 s. Víc o nich na další straně.*

Intonace

Klesající zakončení uzavírá a uklidňuje, stoupající zní jako otázka.

> *Stejná slova, jiný tón: „Ruka je těžší.“ × „Ruka je těžší?“ Nahraj si obojí.*

Důraz

Pracuj s ním vědomě: zdůrazni slovo, které nese nabídku.

> *Procvičuj nahlas do diktafonu, ne na živém člověku.*

Klidný a srozumitelný projev usnadňuje kontakt. Zlepšuje se s každým nácvikem.

KAPITOLA 4

Indukce – Cesty do transu

Co tě tu čeká. Tohle je kapitola, na kterou většina čtenářů čeká. Provedeš svou první celou indukci – a možná uvidíš i ruku, která se zvedá sama. Pro mnoho lidí je to chvíle, kdy hypnóza přestane být teorií.

Technika: Relaxační indukce (postupné uvolňování)

Postupné zaměřování pozornosti na pohodlí a uvolnění je nejdostupnější cestou pro začátečníka. Je pomalá, předvídatelná a dává druhému člověku čas se přizpůsobit.

Relaxace přitom není podmínkou hypnózy. Někomu vyhovuje tělesná pozornost, jinému konkrétnější úkol – zeptej se předem, co mu sedí.

Nevýhodou je délka a fakt, že ne každý rád jen relaxuje. Někdo má pocit, že „jen sedí a nic se neděje“. Tehdy pomůže spojit uvolňování s pozorností na konkrétní tělesný vjem, nebo rovnou přejít k levitaci ruky níže v této kapitole.

Délku přizpůsob dohodě a tomu, jak člověk reaguje.

Jak to funguje

Tahle pasivní varianta vede pozornost k částem těla bez jejich napínání. Není totožná s Jacobsonovou progresivní svalovou relaxací, která systematicky střídá napětí a uvolnění.

U mnoha lidí ji provází pomalejší dech, nižší napětí a pocit klidu – u každého trochu jinak.

Odpočítávání funguje jako domluvený orientační podnět: vytváří očekávání, že s každým číslem přijde další krok.

SKRIPT – Relaxační indukce

Před začátkem domluv účel, délku, celý průběh, možnost kdykoli skončit a signál stop podle předchozích oddílů. Nabídky, které jsou pro člověka nepohodlné, vynech.

„Posaď se pohodlně… záda mírně opřená… nohy celou plochou na zemi… Ruce volně na kolenou nebo v klíně, jak ti to vyhovuje.

Oči můžeš zavřít, nebo nechat otevřené – podle toho, co je ti příjemnější. Nic nemusíš dělat a nikam nespěcháš.

Začni vnímat svůj dech. Neměň ho, jen ho sleduj. Nádech… a výdech… svým vlastním tempem… A s každým výdechem se tělo může o malinko víc uvolnit – přirozeně, bez snahy.

Přenes teď pozornost na svůj obličej. Na čelo… Dovol svalům čela povolit… ještě trochu víc…

Svaly kolem očí… Možná si všimneš, že víčka jsou příjemně těžká… Nech je spočinout, uvolněná, bez napětí…

Tváře… lícní svaly… nech je změknout… Čelist – zub od zubu mírně oddálený, čelist volně visí… Jazyk odpočívá, rty lehce od sebe…

Krk a hrdlo… uvolněné… měkké…

Ramena… nech je klesnout dolů… jako by z nich spadalo všechno, co celý den nesly… Trochu víc dolů… ještě o kousek níž… dobře…

Paže… horní část… předloktí… zápěstí… ruce… prsty… Mohou být těžší a těžší, jako by byly z olova. Příjemně těžké. Možná cítíš v rukou teplo nebo lehké mravenčení – a možná nic. Obojí je v pořádku.

Hrudník… nech ho volně se roztahovat s každým nádechem… A s každým výdechem se napětí z hrudníku může rozplývat…

Záda… bederní část… nech ji úplně povolit… Celá záda těžká, teplá, uvolněná…

Břicho… pánev… uvolněné, bez napětí…

PSYCHOLOGICKÁ STUDIE: Sugesce a prožitek bolesti

Co udělali. Pierre Rainville a kolegové (1997) požádali vysoce hypnotizovatelné dobrovolníky, aby ponořili ruku do bolestivě horké vody. V hypnóze jim pak dávali sugesce, že pocit bude **víc nebo méně nepříjemný** – o tom, jak silné je teplo, neříkali nic. Mozek přitom snímali pozitronovou emisní tomografií.

Co zjistili. Stejné teplo lidé hodnotili podle sugesce jako výrazně víc, nebo méně nepříjemné, zatímco jeho sílu hodnotili pořád stejně. V rytmu sugesce se měnila aktivita přední cingulární kůry, která se podílí na emoční stránce bolesti; oblast, která zpracovává samotný podnět, se neměnila. Navazující studie (Rainville et al., 1999) ukázala, že samotná hypnotická relaxace a následná sugesce mají v mozku odlišný obraz.

Co to znamená pro tebe. Sugesce dokáže změnit, *jak* člověk prožitek vnímá – je to jeden z nejpřesvědčivějších dokladů, že hypnóza není jen „představivost". S bolestí v nácviku nepracuješ, ta patří odborníkům (Kapitola 19). Ale až budeš někomu vysvětlovat, co hypnóza umí, tohle je dobrý příklad.

Technika: Levitující ruka (hand levitation)

Druhá cesta, která nevyžaduje pasivní relaxaci. Pozornost se soustředí na jednu ruku a nabízí se jí představa lehkosti.

Praktická výhoda je v tom, že případný pohyb ruky je vidět – máš tedy pozorovatelnou odpověď, ne jen dohad. Někomu tenhle úkol vyhovuje víc než postupné uvolňování, jinému míň.

Předem domluv krátký nácvik vsedě. Po ukázce se ruka vrátí do klína a její pohyb i pocit ověříš.

KAPITOLA 4C

Bezpečné místo – představa, která uklidní

Co tě tu čeká. Pláž, les, louka, oblíbené křeslo u okna. Klidné místo, které si člověk vybaví v uvolnění, patří k nejpoužívanějším technikám hypnózy. Naučíš se ho nabídnout tak, aby to místo opravdu bylo jeho.

K čemu bezpečné místo slouží

Když člověk po indukci dostane prostor představit si místo, kde je mu dobře, pozornost se přirozeně stáhne od starostí k něčemu příjemnému. Dech se zklidní, tělo povolí a uvolnění dostane obsah – už to není jen „ticho a tíha“, ale konkrétní místo s barvami, zvuky a teplem.

V terapii se na bezpečné místo navazuje další prací. Pro tebe je to krásná samostatná ukázka: cesta tam a klidný návrat. Připomínka do běžného života by byla samostatná dohoda (Kapitola 13).

Tři podoby vizuální sugesce

Obraz se dá nabídnout třemi způsoby – podle toho, kolik určuješ ty:

Podoba	Co dělá	Příklad
Přímá	Ty určuješ, co se objeví.	„Zavři oči a představ si před sebou bílé schodiště.“
Permisivní	Dáváš rámec, obsah si člověk najde sám.	„Představ si místo, kde je ti opravdu dobře.“
Metaforická	Nabízíš obraz nebo příběh, který si člověk vyloží po svém.	„Možná si všimneš hladiny jezera, která se pomalu uklidňuje.“

Přímá podoba je jednoduchá a srozumitelná. Hodí se tam, kde člověk o jasné vedení stojí – a kde obraz nic neriskuje, třeba schodiště nebo cesta.

Permisivní podoba je pro bezpečné místo výchozí. Ty nevíš, kde je člověku dobře – on ano. Moře, které jednomu připomene dovolenou, může druhému připomenout strach z hloubky.

Metaforická podoba pracuje s obrazem, který něco znamená. V terapii se používají i obrazy se skrytým úkolem – třeba řeka, která odplavuje, co už člověk nepotřebuje. To je ale terapeutická sugesce, ne ukázka. Pro tvůj nácvik platí obrazy, které jen uklidňují.

Ne každý „vidí“

Někdo si místo vybaví jako barevný film, jiný ho spíš slyší, cítí nebo jen ví, že tam je. **Všechno je to správně.** Proto ve skriptu nabízíš víc smyslů – co je vidět, co je slyšet, jaká je teplota, vůně, povrch pod nohama – a člověk si vezme ten, který mu sedí. Věta „nemusíš nic vidět, stačí vědět, že tam jsi“ ušetří mnoho zbytečného snažení.

Klidné, nebo bezpečné?

Pro většinu lidí je „bezpečné místo“ příjemný obraz. Pro někoho, kdo bezpečí nikdy pořádně nezažil, ale může samo slovo otevřít pravý opak. Proto nabízej **klidné nebo příjemné místo** a nech člověka, ať si ho vybere už při domluvě. Kdyby se místo během ukázky změnilo v něco nepříjemného, ukázku v klidu ukonči a vrať člověka do místnosti – hledat jiné místo uprostřed transu není tvůj úkol.

TŘI PODOBY VIZUÁLNÍ SUGESCE

Liší se tím, kolik určuješ ty a kolik nechá na člověku.

→ Přímá

Ty určuješ, co se objeví. Jasné vedení, neutrální obraz.

> *„Zavři oči a představ si před sebou bílé schodiště.“*

Permisivní

Dáváš rámec, obsah si člověk najde sám.

> *„Představ si místo, kde je ti opravdu dobře.“*

Metaforická

Obraz nebo příběh, který si člověk vyloží po svém.

> *„Možná si všimneš hladiny jezera, která se pomalu uklidňuje.“*

Pro klidné místo je výchozí permisivní podoba: rámec dáváš ty, obsah patří jemu.

KAPITOLA 11

Záchranný manuál – Co dělat, když to nejde

Tato kapitola je jiná než ostatní. Neučí techniky. Učí, co dělat, když technika nestačí.

Každý začátečník zažije chvíli, kdy se sejde několik věcí najednou: člověk se směje, nic se nehýbe, přijde ticho nebo ty sám zapomeneš, co říct dál. Právě tady většina lidí skončí – ne proto, že by hypnóza nefungovala, ale proto, že nevěděli, jak reagovat.

Najdeš tu deset nečekaných situací. Smích, otázka ani chybějící pohyb nejsou samy o sobě selháním. Jejich příčinu ale neznáš, dokud ji neověříš; může být jiná, než čekáš.

Nejprve rozliš povahu situace

Komunikační nejistota potřebuje vysvětlení, otázku nebo pauzu. Nepohodlí potřebuje zastavení úkolu a kontrolu stavu. Ztráta reakce nebo závažná zdravotní potíž patří do první pomoci na straně 267, nikoli do prohlubovacího skriptu.

Pozorování odděl od výkladu: „směje se“ je pozorování, „uvolňuje napětí“ je zatím domněnka.

Jak je každá situace popsaná

Všech deset situací má stejnou stavbu:

1. **Co se děje** – co vidíš a slyšíš.
2. **Co si nejspíš pomyslíš** – obvyklá první myšlenka začátečníka a proč je past.

PĚT VĚT PRO BĚŽNOU NEJISTOTU

Nauč se je nazpaměť. Ve chvíli, kdy něco nejde, nemáš čas hledat slova.



„Jak ti teď je?“

Když se stalo něco nečekaného – ne jako rutina uprostřed transu.



„Potřebuješ něco změnit?“

Při nepohodlí nebo nejasnosti. Vyčkej na odpověď.



„Chceš pokračovat, změnit postup, nebo skončit?“

Aktuální volba. Všechny nabídnuté možnosti musí být skutečné.



„Na chvíli se zastavím a vysvětlím další krok.“

Vlastní zaváhání. Nenahrazuj ji skrytým prohloubením.



„Tento pokus končí, v klidu se vrátíme.“

Ukončení konkrétní ukázky. Následuje návrat, ne další sugesce.



Nepohodlí je důvod ukončit. Ztráta reakce patří do první pomoci – strana 267.

MAPA CELÉHO SEZENÍ

Devět kroků v šesti celcích. Pružná mapa, ne povinná sekvence.

1–3 Příprava

Prostor, aktuální stav, účel, vhodnost a konkrétní dobrovolný souhlas. Před první technikou musí být jasná dohoda.

4 Volitelná ukázka

Krátký vhodný úkol. Po návratu dej čas, než nabídneš cokoli dalšího.

5–6 Vedení

Domluvená indukce a případné prohloubení. Prohloubení je volitelné; odpověď nepředepisuj.

7 Domluvený úkol

Jeden úkol proveď celý. Klinický cíl vyžaduje příslušnou kvalifikaci.

8 Návrat

Klidný návrat pozornosti a čas se rozhýbat a rozkoukat. Podnět, kotvu a zapomnění zruš výslovně.

9 Závěrečný rozhovor

Ptej se neutrálně na zkušenost. Klíčová otázka není „fungovalo to?“, ale „co se dělo?“.

Struktura je opora. Potíže a právo skončit mají vždy přednost.

KAPITOLA 19

Bezpečnost, hranice a etika – kompletní průvodce

Hypnóza je mocný nástroj. A jako každý mocný nástroj vyžaduje odpovídající odpovědnost. Tahle kapitola není volitelná četba – je základem každé práce v tomhle oboru. Čteš ji ještě jako začátečník, ale pravidla v ní jsou stejná pro začátečníka i pro člověka s třicetiletou praxí.

Má dvě roviny. **Etickou:** co znamená pracovat s hypnózou poctivě, s respektem a v zájmu člověka. A **praktickou:** kdo je vhodný, jaké jsou varovné signály, kde jsou hranice tvé role a co dělat, když se situace vymkne.

Obojí patří dohromady. Etika bez praxe je prázdná teorie. Praxe bez etiky je nebezpečí.

Proč bezpečnostní rámec není omezení

Začátečníci často vnímají pravidla a kontraindikace jako překážku – seznam věcí, kterých se musí vzdát. Je to přesně naopak.

Jasný rámec tě osvobozuje. Víš, kde jsi kompetentní, a v tom prostoru můžeš pracovat bez neustálého vnitřního dohadování. To, co hypnotizéra brzdí a odvádí jeho pozornost od člověka, není seznam pravidel – je to nejistota, jestli „to ještě jde“.

Rámec pomáhá rozlišit, co umíš, a kdy nezačínat, zastavit nebo předat péči. Pochybnost je důvod k ověření a případnému odložení.

Odborné zprávy popisují nepříznivé reakce a etická rizika, zvláště při překročení kompetence, sugestivní práci s pamětí nebo nevhodném zacházení

KDYŽ ČLOVĚK NEREAGUJE

Hypnóza tohle nezpůsobuje. Mlčení a nehybnost jsou v transu běžné – tohle je o tom, co nepřehlédnout.

1 Ověř reakci

Hlasitě oslov a zatřes rameny. Stačí jakákoli reakce – spící zamručí nebo se pohne. Žádná? Volej v ČR 155 nebo 112; dispečer tě provede.

2 Posuď dýchání

Nejvýš deset sekund. Vsedě podepři hlavu; když to nepoznáš, spusť ho na záda a zakloň hlavu. Tep neměř – rozhoduje dech. Lapavé nebo chroptivé nádechy nejsou normální dýchání.

3 Dýchá normálně: dohled

Nejčastější případ. Nech ho bezpečně sedět s podepřenou hlavou, při riziku pádu nebo zvracení ho ulož na bok. Sleduj dech, neodcházej, čekej na pomoc.

4 Nedýchá normálně: stlačuj

Na záda na podlahu, na židli to nejde. Střed hrudníku, 5–6 cm, 100–120 za minutu, bez přerušování. AED zapni, jakmile je k dispozici. Při pochybnosti o dechu stlačuj.

Ticho samo nic neznamená. Při skutečné pochybnosti rozhoduje jedno: na oslovení a zatřesení přijde odpověď, nebo nepřijde. Nečekej, nezkoušej další sugesce.

Tahák do kapsy – před nácvikem a během něj

Tady je jádro knihy na pár stranách: postup prvního nácviku, čtyři pravidla, zkrácená jádra skriptů, co dělat, když něco nejde, a bezpečnostní minimum. Tahák kapitoly nenahrazuje – připomíná je. Klidně si ho okopíruj a polož vedle sebe. Plné znění každého skriptu najdeš v kapitole uvedené v závorce.

Čtyři pravidla, která nesou všechno ostatní

1. **Domluv celý průběh předem – a uvnitř už se neptej.** Sleduj. Stop signál dává člověku cestu ven kdykoli.
2. **Po ukázce dej člověku čas.** Ať se rozhýbe a rozkouká – běžné sugesce s návratem odezní. Výslovně ruš jen podnět, kotvu a zapomnění. Otázky až potom.
3. **Když si nejsi jistý, ukonči.** Ukázka se dá zopakovat; ukončení nic nepokazí.
4. **Každá odpověď na sugesci je správná.** Ruka klesne místo zvednutí? Potvrď to – „Dobře“ – a sugesci neopakuj. (Bolest a nepohodlí nejsou odpověď, ale důvod ukončit.)

První nácvik v deseti krocích

1. **Místo.** Tiché, bez přerušení, stabilní sed s oporou zad. Ty mírně zboku, asi metr od člověka. Telefon tichý, ale v dosahu. Víš adresu. *(Kap. 18)*
2. **Pre-talk.** Co tě přivedlo? Co čekáš? Máš s tím zkušenost? Poslouchej a ověř vhodnost – STOP a ZPOMAL na další stránce. *(Kap. 18, 19)*

3. **Plán a souhlas.** Řekni, že jde o hypnotickou ukázku, a popiš celý průběh od začátku do konce. Souhlas je věta, ne mlčení. *(Kap. 4, 18)*
4. **Signál.** Ruka nebo „stop“ znamená konec. Nech ho jednou vyzkoušet. *(Kap. 4)*
5. **Volitelný krátký test.** Těžká a lehká ruka nebo magnetické ruce. *(Kap. 3)*
6. **Indukce.** Relaxační nebo fixační, pomalu, s pauzami. *(Kap. 4, 4B)*
7. **Prohloubení – jen když bylo domluvené.** Odpočítávání nebo frakcionace. *(Kap. 5)*
8. **Jeden domluvený úkol.** Třeba spojené ruce. Při prvním nácviku jeden stačí. *(Kap. 6)*
9. **Návrat.** Vrať pozornost, nech člověka rozhýbat a rozkoukat – a hlídej i vstávání. *(Kap. 18)*
10. **Rozhovor a zápis.** Teprve teď: „Jaké to bylo?“ Doma si zapiš tři věci: co fungovalo, co ne, co příště. *(Kap. 18, 21)*

> **Milník.** Až tohle všechno jednou odvedeš od prvního do posledního kroku, máš za sebou celou práci hypnotizéra. Zbytek knihy je o tom, jak ji dělat čím dál líp.

Jádra skriptů

Zkrácená jádra slouží jako připomínka pořadí a klíčových vět. Na nácvik používej plné znění.

Domluva signálu *(Kap. 4)*

> „Kdybys chtěl kdykoli přestat nebo by ti cokoli nebylo příjemné, zvedni ruku, nebo prostě řekni stop. Skončím hned a nebudu se na nic ptát. Zkusíš si to?“