

Sisällys

Johdanto	10
Osa 1 Suggestion olemus	15
Mitä on suggestio?	16
Suggestio viestinä ja prosessina	20
Suggestiiviset tilat	24
<i>Hyvä tarjous!</i>	26
Suggestio myyteissä ja tarinoissa	28
Suggestio saduissa	31
Suggestioherkkyys	33
Katsaus suggestioiden historiaan	37
Suggestion alkuaikoja	37
Suggestion varhaisia ilmenemismuotoja	39
Suggestio keskiajalla	42
Magnetismista suggestion käsitteeseen	44
Osa 2 Suggestiot koulumaailmassa	47
Koulu suggestioiden kenttänä	48
Suggestio ja konstruktiiivinen tietokäsitys	51
Suggestion pilarit opetuksessa	55
Siltana luottamus	55
Voimana motivaatio	57
Ehtona vuorovaikutus	57
Tehosteena musiikki	60

Suggestiot pedagogiikassa	61
Suggestio opetussuunnitelmassa	63
Epäeettiset suggestiot opetuksessa	66
Suggestiivinen opetus	68
Suggestopedinen opetus	71
Kehitystrendejä suggestiivisessa opetuksessa	76
Osa 3 Suggestion voima oppimisessa	79
Suggestion tehokkuus	80
Jännityksen hallinta suggestioilla	83
Suggestio opiskelijan psyykkisenä tukena	85
Suggestioita oppimisongelmista kärsiville	88
Mielikuvasuggestioiden käyttö oppimisessa	91
Mielikuvien taikaa.....	91
Hyödy toisen neroudesta!.....	92
<i>Raikovin efektin todentaminen</i>	93
Mielikuvista oppimiseen	94
Suggestiivisia tehokeinoja.....	97
Suggestio ja motivoituminen	99
Opiskelumotivaation kehittäminen	103
Motivoiva suggestio.....	105
<i>Motivoiva itsesuggestio</i>	108
Suggestio ammatinvalinnassa.....	109
<i>Lahjakas pianisti</i>	111

Suggestion muotoja oppimisessa	112
Sanallisia ja sanattomia suggestioita.....	112
<i>Keskittymisen suggestio</i>	113
Suoria ja epäsuoria suggestioita.....	114
Itsesuggestioita oppimisen yhteyteen	117
Itsesuggestiivisen taidon alueita	118
Itsesuggestiivisen taidon toteuttaminen	119
<i>Itsesuggestioharjoitus 1: rentoutuminen</i>	123
Suggestiivinen rentoutuminen.....	124
<i>Itsesuggestioharjoitus 2: itsehypnoositilan saavuttaminen</i>	126
<i>Ilmapallo ja pilvi</i>	127
Itsesuggestiivinen tila ja työskentely.....	129
Ideoita oppimisen suggestioiksi.....	134
Tiedän pystyväni onnistumaan	135
Välittömiä suggestioita ja jälkisuggestioita.....	138
Yksityiskohtaisia ja laaja-alaisia suggestioita	139
Positiivisia ja negatiivisia suggestioita.....	140
Yksilö- ja ryhmasuggestioita oppimisessa	141
Metaforia ja analogisia suggestioita	142
Aikaan ja paikkaan sidottuja suggestioita	143

Osa 4 Suggestiivinen valmennus ja opetus	145
Suggestiivinen psyykkinen valmennus	146
Opiskelijan psyykkisen valmennuksen alueita.....	150
Menestykseen suggestioiden avulla.....	152
Itseluottamuksen luominen	152
<i>Onnistumisen kehä</i>	153
<i>Lääkikseen valmentautuja Minna 19 v.</i>	154
Menestykseen motivoituminen.....	156
<i>Menestyksen suggestioita</i>	158
Menestyksen ohjelmoiminen suggestioilla.....	160
Asenteiden kehittäminen suggestioilla	163
Tavoitteissa eteneminen	166
 Osa 5 Tutkimustietoa oppimissuggestioista	167
Suggestio muistin tukena	168
Ylivertainen muisti.....	173
Unohtamisen lahja	175
<i>Unohtamiskoe</i>	176
Suggestioiden etuja ja haittoja muistisuorituksissa	177
<i>Onnellisuuden tunne</i>	179
Suggestioherkkyyden mittaaminen	180
Opiskelijan suggestioherkkyys.....	182
Suggestioiden vaikutus oppimiseen.....	186

<i>Matemaattinen koe</i>	189
Jälkihypnoottinen suggestio ja sen kesto	191
<i>Tapaus Uno</i>	194
Tutkimustuloksia jälkihypnoottisista suggestioista	197
<i>Pääsykoeahdistus</i>	198
<i>Tapaus Teemu</i>	201
<i>Tapaus Tiina</i>	203
Lopuksi	206
Hakemistot	208
Kirjallisuutta.....	212