"Cuốn sách bắt đầu với việc tác giả giới thiệu về khái niệm thôi miên và lịch sử phát triển của nó. Richard Nongard nhấn mạnh rằng thôi miên không phải là phép thuật, mà là một kỹ thuật giao tiếp giữa tâm trí của người thôi miên và người được thôi miên.

Ông cung cấp những nguyên tắc cơ bản của thôi miên, từ cách tạo dựng một môi trường thích hợp cho đến cách giao tiếp với người khác để đưa họ vào trạng thái thôi miên. Richard cũng chia sẻ về tầm quan trọng của việc thiết lập niềm tin và sự thoải mái giữa nhà thôi miên và người được thôi miên.

Sau đó, tác giả đi sâu vào các kỹ thuật thôi miên cụ thể, bao gồm các phương pháp như thôi miên qua hình ảnh, thôi miên ngôn ngữ, và thôi miên cảm xúc. Mỗi kỹ thuật đều được giải thích chi tiết kèm theo ví dụ thực tế, giúp người đọc dễ dàng hình dung và áp dụng.

Richard còn chia sẻ về cách thôi miên trong các tình huống thực tế, từ việc giảm căng thẳng, tăng cường sự tự tin, cho đến việc điều chỉnh hành vi. Ông khẳng định rằng thôi miên có thể là công cụ mạnh mẽ để thay đổi những thói quen xấu và tạo ra những kết quả tích cực trong cuộc sống.

Một phần thú vị trong cuốn sách là các bài tập thực hành mà tác giả đề xuất. Richard khuyến khích độc giả thực hành các kỹ thuật thôi miên trong cuộc sống hàng ngày, từ việc giao tiếp với bạn bè, gia đình cho đến trong công việc. Ông cho rằng việc thực hành sẽ giúp người đọc nắm vững kiến thức và trở thành một nhà thôi miên thành công.

Cuốn sách kết thúc với một chương về tầm quan trọng của đạo đức trong thôi miên. Richard nhấn mạnh rằng nhà thôi miên không chỉ có trách nhiệm với bản thân mà còn với người khác. Họ cần phải sử dụng sức mạnh của thôi miên một cách có đạo đức và có trách nhiệm.

*Sổ Tay Nhà Thôi Miên* không chỉ là một tài liệu hướng dẫn cho những ai muốn trở thành nhà thôi miên, mà còn là nguồn cảm hứng cho bất kỳ ai muốn khám phá sức mạnh tiềm ẩn của tâm trí."