

<<催眠瘦身>>

图书基本信息

书名：<<催眠瘦身>>

13位ISBN编号：9787501972968

10位ISBN编号：7501972966

出版时间：2009-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：张芝华

页数：194

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<催眠瘦身>>

### 前言

当你咬一口草莓冰淇淋时，心中是否也有一丝丝甜甜的滋味？运用催眠瘦身的技巧，你可以不用挨饿，不用偏食，当你在享受每一口食物时，你的身体意识已自然而然地帮你消化了。

这本书不是试图要给我们的读者所谓的医药或者是健康方面的处方，这是一本教你如何达到身、心灵平衡与健康美丽的一本书。从催眠的角度告诉你，如何与自己的身心相处、对话；如何把自己放在大自然的环境中和谐共存；如何从衣食住行中分分秒秒都享受享瘦的乐趣。每天玩躲迷藏的游戏，通过自我觉察自己的起心动念，找到躲在身体里面的肥肉与多余的残渣。身体就是心的一面镜子，当你的身心达到一个平衡健康的状态，你就会自然而然地瘦下来。

## <<催眠瘦身>>

### 内容概要

《催眠瘦身：身与心的对话》教你用尊重的方式来对待自己，来达到身心灵的平衡与健康美丽。还会探讨为什么你的意识渴求瘦身，而你的潜意识中却想增胖的原因，常常是因为你的内在小孩说，“我做不到”。

作者协助你在潜意识的层面探索你的问题，从身体、信念、饮食生活与环境的关系等方面证明，透过自己与内在小孩的对话，你会发现瘦身不再是痛苦、自残或禁欲，瘦身可以是一个愉快的身心灵清扫工作，是一个清除情绪垃圾的心灵之旅。

调查表明，80%以上中国白领女孩减肥以失望告终。

为什么只有10%~15%的减肥者能成功减肥？

超过90%的减肥者仅靠称体重和照镜子来衡量；超过60%的减肥者采用节食，只有不到25%的减肥者适度运动。

换句话说，流行的减肥法主要是节食。

心理试验表明，当你有节食想法时，只要一开始吃东西，就已经破坏了节食计划，心理上会产生无力的感觉，有时也会觉得虐待自己，反而使你吃个不停，所以节食常常从开始就注定了要失败。

当我们改变态度、重塑信念、解决困惑的问题，就能够改变行为模式，“改变”就从你看了这《催眠瘦身：身与心的对话》开始，分分秒秒都享受瘦身的乐趣。

身体是心灵的一面镜子，当你的身心达到平衡健康的状态，你就会自然而然地瘦下来。

让我们大声喊出：“想瘦，享瘦，真享受！”做个乐活的享瘦族吧！

## <<催眠瘦身>>

### 作者简介

张芝华，19岁跟随临济宗白云老禅师修佛法，开启对宇宙高层智慧的领悟。从中西文学、哲学与艺术、新时代灵修，敦煌能量气功舞及瑜伽，融会一套独具特色的人类身心美学。

2001年在美国经历人生四大皆空，心灵觉醒，从此踏上身心灵整合之旅程。

张芝华老师旅居英美七年，师承全球知名精神科医师、前世回溯催眠大师《前世今生》作者布莱恩·魏斯博士。

毕业于美国纽约州立大学及美国加州专业催眠治疗学院，为美国政府合格认证高阶临床催眠治疗师及训练导师、NLP（神经语言程序学）专业执行师、生命潜能教练及“五韵四季律动”创始人。

近年活跃于两岸。

带领心灵成长、自我突破、核心价值及信念重塑等成长团体，拥有教授催眠及企业培训课程等丰富经验运用独特的乐活身心观点带领团体及企业，在超越极限、全脑潜能开发、情绪管理、企业员工身心健康管理、压力管理、团队引导、形象管理、人际沟通、身心平衡、创造力及自信心提升领域有独到的心得。

## &lt;&lt;催眠瘦身&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序：跟你的潜意识握手做朋友找回更多的自己张德芬挥别身后的海岸，航向无垠的海洋自序：有梦最美——一位催眠师的心路历程Part 1 瘦身，你准备好了吗？  
进入催眠瘦身计划之前开始催眠瘦身的第一步自我肯定宣言许愿池许愿池测验七个愿望测验Part 2 什么是催眠？  
催眠的定义催眠Q&APart 3 催眠瘦身让你找回自信甩掉肥肉一甩掉烦恼 轻了15公斤的快乐女强人  
产后轻松减重12公斤 瘦身成功让男人更有魅力 减掉赘肉让她找回自我 甩掉10公斤让她重拾自信  
轻体18公斤让我重新享受鱼水之欢 饿死在波斯的贵族千金为什么你会胖?认识肥胖的原因正确的瘦身观念足以让人们停下脚步的力量 瘦身减重失败的原因——内在小孩Part 4 催眠瘦身想法篇催眠瘦身的原理潜意识如何影响体重过重问题之心理层面因素如何与你的潜意识成为好朋友第一个原因 第二个原因 第三个原因 第四个原因 第五个原因part 5 催眠瘦身方法篇催眠瘦身的策略找出核心信念与问题的根源如何建构超级魔力的潜意识程式创造生命的奇迹part 6 催眠瘦身做法篇瘦身战略行动：请你跟我这样做聪明的目标设立法SMART GOAL SETTING “三三三瘦身战略行动”瘦身战略行动四大行动方案 瘦身战略行动方案一 瘦身战略行动方案二瘦身战略行动方案三瘦身战略行动方案四用催眠提升自我价值肥胖自我检查表了解你的身体了解你的心智随时随地享受催眠瘦身静态瘦身动态瘦身Part 7 催眠瘦身DIY催眠瘦身实用处方一：慢食篇处方二：强化篇处方三：镜子篇处方四：花朵篇处方五：少儿篇Part 8 身与心的对话催眠瘦身肯定句7日心灵食粮附录：催眠瘦身实例见证与分享

## &lt;&lt;催眠瘦身&gt;&gt;

## 章节摘录

你要如何跟你的内在小孩沟通呢 1、要幽默。幽默会有助于减低你内在小孩的张力还有他的权力。

- 2、要安抚他，并保证你对他永恒的爱与支持。
- 3、要用父母的角色来对待你的内在小孩，不必因为他感到沮丧、愤怒、伤心或哭闹你就立即作出反应，倾听他的每一个怨言。
- 4、要作坚定的抉择，要作果断的决定。作决定的承诺对推拖拉的他很奏效。
- 5、要记住你的能力比你的内在小孩更强，你具有掌控权。
- 6、要作声明，让自己心安，明白内外的事情没有那么严重。
- 7、要问自己，如果自己瘦身计划失败了，最坏的情况可能会怎样。
- 8、要寻找解决之道，而不是为问题唉声叹气。

当你能够友爱地驯服、管理你的内在小孩，理解他，无条件地爱他，并且教育他，你瘦身的计划也就成功一半了。

内在小孩的父母为了安抚他不再吵闹，常错误地顺着他的要求。你可能在超级市场的走道上遇见过这样被父母惯坏的小孩，这些孩子哭闹着非得要某种食品不可。一开始父母会拒绝他们的要求，但是当孩子大哭大闹、无理取闹的时候，父母就投降了，只好顺从他们的意思，好让他们停止在公共场所哭闹。

在成人的心里面，永远有一部分是成熟不了，也承受不了的，这个部分就是所谓的内在小孩。这个内在小孩的注意力会一次集中在一件事情上，而且有时候他的行为是具有破坏性的、毁灭性的行为。它可能闹到“得不到满足，就不罢休”的地步。

当我们幼时遭遇家庭暴力，或者是父母忽略我们、疏于照顾我们，没有适度抚养我们的时候，这个真我就会发育不全、被埋没、被遗弃，会产生一种自怜的情绪，他就会变成受伤的自我，成为所有痛苦情绪、人际关系问题和成瘾行为的源头。

所以处理内在小孩的主要工作就在于确认所有因为父母及其他照顾者引起的痛苦，并对这些苦处感到忧伤。通过这个忧伤的过程，我们的内在小孩会促使我们重新经历儿时压抑的愤怒、孤单、哀伤和其他强烈的情绪。

内在小孩大部分的工作都是在群体情境中完成的。他出现了一些特殊的情绪特征，譬如说会让人家感觉到非常的情绪化，常常会歇斯底里地痛哭流涕，紧紧地拥抱别人，需索很多很多的爱及别人给他的安慰。

所谓的内在小孩，他会在思想、情绪、行为三大领域来运作。在思想领域中他会对我们说话。他的口气有时候很温柔具有说服力，有时候又非常暴躁、刻薄，甚至威胁你、恐吓你。也许我们不会听到真的声音，但是我们可以感觉，或者是脑海中闪出一个念头，在我们心中挥之不去。

当我们在为我们自己的行为或情绪自圆其说的时候，那就是内在小孩试图说服我们，我们的行为是正确的，但是其实我们的良知、良心却知道其实不是这么一回事。当我们自怨自艾、自怜于某一些不公不义的事情时，就是内在小孩在诱导我们将注意力集中在所有负面还有苦恼的问题上。

内在小孩大部分的想法都会伴随我们过去不愉快的情绪，当他发威的时候，就会让你感到经历到愤怒，或者是急躁的情绪。

在生理反应上，每个人症状不同，有的人会感觉到心跳加速、呼吸急促、喉咙紧缩、胸口很闷或者是胃痛、四肢痉挛、虚弱无力、身体非常的沉重等。

除了思想和情绪之外，内在小孩也会在我们的行为上作祟。

## <<催眠瘦身>>

譬如说有一些上瘾症的朋友，像抽烟、酗酒、吸毒、暴饮暴食、赌博等。

内在小孩会现身鼓舞我们这么做，他会唆使我们暴饮暴食、奢华无度，以致入不敷出、拖延、找借口等。

内在小孩很明显地会在我们伤害别人的事情上也有他一份。

譬如说像我们对别人大发雷霆、口不择言、挖苦别人等。

## <<催眠瘦身>>

### 媒体关注与评论

芝华这本书，提供了各种实用又有效的方法。那不仅仅是体重的改变而已，你会发现，你生活的质量、与他人的关系、心情地起伏、对自己的自信、都会往更好的方向提升。

不但甩掉了赘肉，还找回了更多的自己。

--畅销书《遇见未知的自己》作者 张德芬 这是一本不寻常的好书，不但提供我们安全瘦身的方法，更大的收获是研习本书同时也可以学习到迈向身心平衡的健康轻体瘦身法。

--台湾NGH催眠学会会长 黄奇卿 这是海峡两岸第一本催眠瘦身的中文书，看到书中提到的催眠瘦身成功案例与理论基础，让我不得不对催眠的功效深为佩服与惊叹。

深觉催眠能开启人类的心灵意识空间与激发心念的力量并完成目标。

--资深媒体工作者 眭澔平



## &lt;&lt;催眠瘦身&gt;&gt;

## 编辑推荐

《催眠瘦身》CD公开声明与使用须知 凡是带有催眠与脑波引导的催眠CD类潜能开发产品，一定要买正版使用，转拷贝甚至压缩过的盗版产品里，正面暗示的潜意识台词往往会被抹去或改动，而产生相反的作用，对使用者的身心影响，后果严重，非常危险，所以大家一定购买正版使用，切勿因贪小而导致大损失。

《催眠瘦身》精装版附赠CD，请使用正版。

“催眠瘦身”就是“意念瘦身”，有觉知地吃，有意识地行动，在行住坐卧中觉察起心动念，爱护你的身体，珍惜你的心灵。

为何不用减肥一词呢？

因为当你告诉潜意识要减掉几公斤肥肉时，他又会自动把减掉的肥肉加回来。

用“瘦”是正向指令，用“肥”是负向指令。

CD 五首引导词 Track 1 - 催眠瘦身的??理 Track 2- 自我形象管理 Track 3- 身心合一的宣言 Track 4- 饮食与运动的自我强化暗示 Track 5- 深化安眠 CD使用须知 1.请每天听不同首引导词，你可以透过潜意识的深层导引帮你达到身、心、灵平衡、健康和美丽的境界。

2.如果怕睡着，请坐着听。

3.如果是情绪性肥胖，请听第二及第三首。

4.如果是压力过大，影响睡眠质量，请听第三到第五首。

5.如要强化运动与饮食的动力，请务必听第四首。

6.如果是太累导致内分泌及新陈代谢率失调，请听第二到第五首。

7.如果怕听了太兴奋，请早晨起床时或任何白天时段听第一及第二首。

警告：本张催眠CD不适合在你开车、走路、任何行进动作或操作机器时聆听。

聆听催眠CD 最好是睡前半小时就播放，听到睡着也无妨。

先调整失眠，精气神充沛，早餐吃得好，晚餐吃得少，才是养生之道。

配合意念的力量在连续聆听这张《催眠瘦身》CD三个月后，你会发觉你的饮食习惯与日常生活作息已??有了神奇的变化；而当你的身心达到一个平衡健康的状态时，你就会自然而然地瘦下来了。

催眠瘦身——让你分分秒秒都“享”瘦！

瘦身不需要如此痛苦、自残，或者是禁欲，瘦身可以是一个很愉快的身心灵的清扫工作，可以是清除情绪垃圾的一个心灵之旅。

如果你是病理性及器质性肥胖，请先咨询医师，并做适当的医疗，再配合催眠瘦身DIY，从身心平衡的方法双管齐下，才会得到最佳效果。

祝福想瘦的朋友们“想”瘦，“享”瘦，真享受，做个乐活的享瘦族吧！

<<催眠瘦身>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>