

图书基本信息

书名：<<轻松改造自己--学习催眠超简单(配光盘)>>

13位ISBN编号：9787502231514

10位ISBN编号：750223151X

出版时间：1900-01-01

出版时间：

作者：郑昭仁

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>

<<轻松改造自己--学习催眠超简单(配光盘)>>

内容概要

催眠师郑昭仁以个人实作经验，深入浅出撰写适合一般大众阅读的自我催眠入门书，让对催眠有兴趣的朋友，可以藉由本书来自学催眠技巧，改善自己的生活品质。

内容重点包括『催眠历史简介』、『正确的催眠观念』、『以催眠抒压的方法』、『如何以催眠自助助人』等，并且列举众多案例及情境设计，让初学者轻松的进入自学催眠的殿堂，不再对催眠有畏惧或好奇。

催眠其实一点都不神秘，它贴近我们生活的程度，比我们想象的还要深远；它带给我们人生的助益，亦远比我们所期待的还要多。

在国外早已有采催眠运用于心理治疗和麻醉止痛方面的丰富经验，而且效果卓著；而在台湾大部分人对催眠的认识，仍止于马丁的催眠秀和前世今生的回溯。

事实上，催眠的功能还可以运用于身心疾病的治疗、潜能开发、戒除不良习惯和协助司法办案等，尤其是在放松心情、纾解压力方面的功效更是显而易见，这正是现代人所急迫需要的协助。

众所周知，现代人的心理问题五花八门、洋洋洒洒，多到连医院的精神科都排满了等着求助的病患，这些无不起因于压力，事业的压力、学业的压力、人际关系的处理、人生课题的茫然焦虑等等压力纷然而至，敲击着终日为生活忙碌而无暇对自己多关照的现代人。

人类之所以有这么多数都数不清的问题，以及催眠之所以对人类的心灵有如此大的助益，其原因很简单，答案都是同一个，就是人类本身。藉助催眠，能够让我们进入自己的潜意识，去发掘长久以来被忽略或毫不知的问题根源所在，然后解决它。

心理学界曾有个比喻：「人类的意识层面只是冒出头的冰山一角，那尚未冒出来的一大片冰层才是真正的解答，那就是潜意识。」而催眠就是目前人类所知开发这片潜藏冰原最有效的武器。

《轻松改造自己学习催眠超简单》是一本从实用生活观点探讨催眠的书籍，书中列举生活中诸多与催眠相关的实例，引导读者进入催眠的世界。此外，并有深入浅出的自我催眠法则，有助于现代人化解生活中负面的情绪与压力，让生活过得更轻松自在。

善用催眠的力量，犹如为人生另辟一条蹊径，能让我们能轻易建立新的习惯与新的态度，进而拥有全新的个性与人生观。

作者简介

美国N.G.H催眠协会会员
美国N.G.H认证合格催眠师
亚洲电台、亚太电台节目主持人
心灵励志书籍作家

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>