

<<每天用一点神奇催眠术>>

图书基本信息

书名：<<每天用一点神奇催眠术>>

13位ISBN编号：9787539937786

10位ISBN编号：7539937785

出版时间：2010-6

出版时间：江苏文艺出版社

作者：廖阅鹏

页数：273

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>

<<每天用一点神奇催眠术>>

前言

此刻，我在惠州南昆山小住，窗外，有溪声，有虫鸣，有初八的月亮，有天狼星，有昴宿星团，有猎户座大星云。

不由想起小时候，我喜欢在入夜后，搬一条长板凳到院子里，躺着看星星。

那时候，我的心里飞舞着银河、黑洞、超新星、红巨星、白矮星、中子星、虫洞、时光旅行、平行世界、大爆炸。

每次去书店，就会被这一类书深深吸引。

一直到现在，我还是热情关注尖端物理学、宇宙学的发展。

宇宙是怎么创造出来的？

灵魂是什么？

我是怎么来的？

这亘古的好奇心，那时候就显现出来了。

带着这份好奇心，我走进了心理学，走进了佛禅，然后，走进了催眠。

起初，我是单纯好奇，好奇人为什么会被催眠？

被催眠的感觉是如何？

刚就读心理系时，我曾在日记上写道：“如果这四年能学会冥想与催眠，就值得了！”

很有趣，那时候我把冥想放在催眠之上。

整个大学、研究所阶段，我参加过不少修行活动，拜访过多位高僧大德，寒暑假住在庙里的时间比在家里多，甚至还差点出家去了。

<<每天用一点神奇催眠术>>

内容概要

本书是华人顶级催眠大师廖阅鹏的普及版催眠力作，书中他以轻松优雅的文笔，叙述催眠的原理与技巧，使催眠变得简明、易懂、好学、好用。

既可以作为入门读物使用，也非常适合有一定基础的人深入学习。

读完本书，你不仅能学会怎样帮别人催眠，还能学会如何自我催眠，改善整体身心状态，并充分开发潜意识的神奇能量。

催眠这么好，让我们一起来享用吧！

<<每天用一点神奇催眠术>>

作者简介

廖阅鹏，心理学士、佛学硕士，专业催眠治疗师，AAH美国催眠治疗师学会催眠导师、亚洲总监，从事催眠治疗、催眠教学逾二十年。

近年来行走海峡两岸，讲授华人区最权威、最系统、最受欢迎的催眠课程，学生遍布整个华人催眠界。

廖阅鹏是第一位将灵修的核心“保持觉知”融入催眠理论的催眠大师，他建立了具备中国文化特色的超个人心理学催眠理论，将“廖氏催眠”与现代心理学、东方修行体系巧妙地衔接成一个整体，在众多催眠流派中独领风骚。

曾出版《催眠圣经》《轻松优雅学催眠》《灵魂炼金之旅》《换个心情过日子》等多种著作；并录制发行超过40张催眠CD，包括《探索前世今生》《超级放松》《自信与自我肯定》《催眠帮你轻松减肥》《催眠帮你睡好美容觉》等，反响热烈。

<<每天用一点神奇催眠术>>

书籍目录

原来这才是催眠“催眠”的前世今生催眠到底是什么？

你为什么可以被催眠 人人都能被催眠 催眠能为你做什么 潜意识的能量有多大，催眠就有多神奇 催眠中的超意识现象 你最想知道的12个催眠疑问 进入催眠状态会不会醒不过来 催眠真的可以让我看见前世吗 为什么我不容易被催眠 我真的被催眠了吗 催眠秀是真的吗 催眠秀有危险吗 我会不会被催眠师控制而做出不该做的事 如何选择好的催眠师 催眠有哪些副作用 听说催眠可以把咪咪变大…… 孕妇可以催眠吗 动物能被催眠吗 催眠的不可思议 催眠可以让我忘记失恋的痛苦吗 催眠可以让她爱上我吗 催眠可以预测未来吗 催眠可以治疗癌症吗 催眠可以激发特异功能吗 可以催眠全世界吗 催眠必知的四大心法与五大要素 四大催眠心法 专注而放松，活在当下 保持明镜之心 看只是看，看见真相 停止内在对话 催眠的五大要素：专注、放松、深呼吸、想象、暗示 如何深度放松 学会像婴儿那样深呼吸 想象的力量很强大 暗示：为被催眠者指明方向 掌握三大技巧，瞬间晋升催眠师 标准化操作，催眠就像骑自行车一样容易 催眠诱导技巧 诱导技巧分类 渐进式放松法 眼睛凝视法 数数法 数息法 自动回溯法 非语言诱导技巧之一：转头诱导法 非语言诱导技巧之二：抚下法 其他诱导技巧 高级诱导技巧 催眠深化技巧 渐进式放松法 数数法 手臂下降法 下楼梯法 搭电梯法 弹指头之瞬间深化技巧 甩手法 吐气下压法 点穴位法 催眠深化的灵活运用：半夜睡不着了怎么办 解除催眠的技巧 活学活用催眠治疗技巧 海上仙岛之旅角色扮演 器官对话 金色光球观想 与高层潜意识联结 自他交换法 潜意识之手 仪式治疗 召唤 症状转移 完整的催眠治疗过程演示 测试你的催眠敏感度与催眠深度 测试你的催眠敏感度“手臂升降” 测试想象力“双手紧握” 测试接受暗示能力“向后倒” 测试信任度“苹果观想” 测试图像观想能力“酸柠檬” 测试专注、想象与接受暗示能力“身体摇晃” 测试接受暗示能力“白光观想” 测试图像观想能力“雪佛氏灵摆” 测试专注能力 测试你的催眠深度 Harry Arons的六级催眠深度模型 催眠六级深度测试法 廖氏内在觉知七种催眠深度模型 自我催眠就是这么简单 5分钟搞定自我催眠 自我催眠精彩范例 自我催眠克服打针恐惧 自我催眠凉爽入睡 自我催眠寻找失物在飞机上 自我催眠治疗重度疲倦 自我催眠治疗肩膀重度酸痛 自我催眠治疗丧弟之痛 每天用一点神奇催眠术 催眠催眠，催你入眠 催眠减肥，治标更要治本 催眠戒烟也许只需一瞬间 催眠丰胸绿色又高效 求助周公，不如求助催眠 别怀疑，催眠也是抗癌健将 催眠为你的身心减压 催眠让你享受静心时光 催眠为你解除焦虑 催眠释放负面情绪、减轻抑郁 催眠告诉自己：我能行！

催眠提高记忆与学习效率 催眠妙用趣谈 催眠止痛 为关公催眠止痛 催眠师给医生护士的建议 催眠治疗心病 催眠“抢救” 祥林嫂 催眠师给心理咨询师的建议 跋一切都是最好的安排

<<每天用一点神奇催眠术>>

章节摘录

从知觉的范围来说，也可以这样定义：“催眠是一种知觉窄化聚焦的状态。

” 例如，观众在看电视广告时，往往非常投入，以至于听不见旁边有人呼唤他，这时，他的知觉范围窄化到只注意到广告，广告之外的讯息就忽略掉了，这是常见的“广告催眠”现象。

例如，足球选手专心一意于那颗飞向他的圆球，这时候，他的知觉窄化到将观众的呼喊声置之度外，他的注意力聚焦于球的运动轨迹而没有任何杂念，这也是一种常见的知觉窄化的催眠状态。

也可以从意识的清醒程度来谈。

有些人在深度催眠状态下，会出现类似睡眠的那种对于当下环境刺激没有反应的现象，然而，大部分的催眠状态其实是清醒的，甚至比平常还更清醒，可以具有比平常更深邃的智慧与洞察力。

所以，这时我会说：“催眠状态其实是清醒状态，甚至是超级清醒状态。

” 经常地，在我临床催眠时，个案会进入“良心显现”的状态，得以对自己进行无情的检讨，开始在自己身上找问题，而不再总是把批判的箭头射向别人。

另外一种常见的情形，则是在催眠状态下，受术者接通了更高的智慧，而获得新的领悟、新的体验，对事情有了更加深刻的洞见。

在临床经验中，我发现，催眠之后，受术者往往能够直觉式领悟梦境的意义，领悟平常抓不到方向的隐喻与象征，领悟生活中应机而生的征兆。

所以，也可以说：“催眠是通往超意识的交通工具。

” 从应用上，我喜欢说：“催眠状态，其实是最好的学习与改变的意识状态。

”

<<每天用一点神奇催眠术>>

编辑推荐

催眠这么好，会用它的人却那么少，睡不着？

压力太大？

焦虑？

没有自信？

渴望减肥、丰胸？

想回到前世、穿越到未来……求助某某某人.不如自己用点催眠术！

催眠大师独家锦囊全兜底，入门进阶都看这一本，华人顶级催眠师领进门，10分钟学会为人催眠与自我催眠：4大催眠心法，32个催眠技巧，88个催眠运用实例……学催眠，看这本就够了。

廖阅鹏“催眠工作坊”核心提示 进入本工作坊前，请先抖落4大思想包袱： 催眠就是让人入睡 催眠的确能促进睡眠，但还有更强大的能量：减肥、丰胸：减压、解除焦虑、增强自信：甚至回到前世、穿越到未来，忘记失恋的痛苦……方法请自己到书里找。

我不可能被催眠 每个正常人都能被催眠，只是敏感度有点不一样。

《每天用一点神奇催眠术》会教你怎样测试自己的“催眠敏感度”和“催眠深度”。

催眠太难了。

有特异功能的人才学得会 催眠其实很简单，人人都能用很短的时间学会。

只要掌握基本技巧和操作流程，催眠就像骑自行车一样容易。

找催眠师就可以了，没必要自己学催眠.催眠是一门生活的艺术，学好它，你不仅能帮亲朋好友催眠，还能自我催眠，随时随地解决问题，助人助己，其乐无穷。

廖阅鹏。

心理学士、佛学硕士。

华人顶级催眠师，AAH美国催眠治疗师学会催眠导师、亚洲总监，从事催眠治疗、催眠教学逾二十年，讲授华人区最权威、最系统、最受欢迎的催眠课程。

学生遍布整个华人催眠界。

<<每天用一点神奇催眠术>>

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>