

<<三分钟爱上催眠>>

图书基本信息

书名：<<三分钟爱上催眠>>

13位ISBN编号：9787222080720

10位ISBN编号：7222080724

出版时间：2011-7

出版时间：云南人民出版社

作者：廖云钊

页数：240

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>

## <<三分钟爱上催眠>>

### 前言

我于2002年成立催眠水晶心灵花园工作室，并应邀陆续在“救国团社会研究院”、台北医学大学进修推广部、台中护专、文化大学进修推广部、义守大学进修推广部等学校团体教授心灵管理及国际催眠师证照班培训课程，在2005年数次应邀到吉隆坡授课。

学员们来自社会中的各个阶层，他们将学习到的催眠及身心灵成长的心法与方法，灵活地运用在生活与专业之中。

在此特别感谢参与国际催眠师证照班培训课程中的15位学员为本书所写的推荐序，由于本书容量有限，只选取其中两篇展示给大家。

健康催眠是无负担的身心健康食品因学习催眠而认识廖老师已有多年，在我眼中，她一直是个“奇女子”。

线条柔软的脸上，双眸灵动，目光坚定有力，一如她温柔待人又刚毅处世的性格。

在被催眠者眼中，她是个情感丰富、声音柔软的催眠师。

在催眠界，她却是个不畏批评的“叛逆者”，她将宗教理念与新时代的概念带入催眠中，开发出各式各样的催眠手法，让更多的人得到身心灵的放松和慰藉。

戏剧或小说里夸张的情节，舞台上大肢体动作的催眠秀，让很多人对催眠有了误解，以为催眠是有点危险的，以为当事人是无意识地受到控制。

事实上，被催眠的人是十分清醒的，通过催眠师的放松引导，进入潜意识里，释放出潜藏的心理障碍，然后在催眠师的积极引导下，变得心灵澄净，身心放松。

现实生活中，各种因素导致的压力，已经衍生出越来越多也越来越复杂的“文明病”，而催眠在此扮演的角色并非药物，廖老师多年来辛勤研究“健康催眠”，正是无负担的身心灵“健康食品”。

很开心廖老师的新书要出版了，相信将有很多人在这本书的协助下，为自己的身心植入健康的种子，让喜乐在生活中欢欣地发芽。

## <<三分钟爱上催眠>>

### 内容概要

如果你不知道催眠，那你肯定OUT了；如果你以为催眠只是让人睡觉，那你还是OUT了！

催眠无处不在，当你接受保险业务员的推销而购买保险；当你随着电视剧中的情节而喜怒哀乐；当你被老板骂得狗血淋头而心情不佳；当你沉浸在白日梦中……确切地说，这些都是被催眠的结果。

催眠也是通往心灵和潜意识的神奇工具，NGH美国催眠师协会专业催眠师廖云钜，独创平衡身心心灵的“健康催眠”，为现代社会中忙碌的你我提供慰藉心灵的“绿色氧气”。

21堂“健康催眠”魔法课，让你听见心灵最深处的声音，从而调整身心状态，净化心灵，提升获得幸福的能力。

相信我，这套催眠方法神奇有趣、简单易学，3分钟你就会爱上催眠，5分钟你就能运用自如。

## <<三分钟爱上催眠>>

### 作者简介

廖云钜（催眠水晶）：  
感性、温暖、爱家的A型血巨蟹座女子。

五十年生命历程，领悟生命之道，领悟宇宙法则，推广助己助人的生命教育，钻研科学灵性催眠术。  
擅长通过催眠释放压力，管理情绪，开发潜能。

致力于推动催眠全民运动，唤醒人类自我感知，发展助己助人健康思考，持续研究开创适合华人的身心灵平衡健康法。  
研究新时代思想、灵气、命理、塔罗、道法、佛学、心理学、超个人心理学、神秘学。

曾任：  
NGH美国催眠师协会 专业催眠师、催眠训练师、分会长（上海）  
中华华人身心灵关怀交流协会 理事长

新生活管理顾问公司 执行长  
台北医学大学进推部国际催眠师证照班 专任讲师  
文化大学进推部国际催眠师证照班 专任讲师  
义守大学进推部国际催眠师证照班 专任讲师  
台中护理专科学校身心照证 催眠讲师  
松果体智慧整合学院 顾问  
金色次元管理顾问有限公司 执行长  
SSH科学灵性催眠 首席训练讲师  
NLP神经语言程序学 训练讲师  
ESP超觉塔罗 训练讲师  
系统排列能量重组 训练讲师  
已出版作品：《未那催眠》《轻松自在玩催眠》《轮回业力法则》。

## <<三分钟爱上催眠>>

### 书籍目录

#### 推荐序

- 健康催眠是无负担的身心健康食品
- 一本创造美好平衡的身心生活的专业催眠好书
- 一本以智慧为灵魂的好书

#### 自序 尽力随缘 轻松自在

#### 前言 优质催眠术让我们身心灵都健康

#### 第一章 三分钟了解催眠

- 一、该给催眠平反了
- 二、催眠是什么？
- 三、催眠早就在你我身边
- 四、催眠不仅是让人睡着
- 五、催眠是一连串的同意
- 六、我们常常被催眠而不自知
- 七、说说话就可以进入催眠
- 八、每个人都可以学习催眠
- 九、催眠真的很简单
- 十、学习催眠，让生命更美好

#### 第二章 你想被深度催眠吗

- 一、认识催眠六级深度
- 二、催眠深度并不需要
- 三、你的感觉灵敏吗？

#### 第三章 催眠中的身心灵竟如此神奇

- 一、听，你的脑波谱出了交响乐！
- 二、不用在意催眠敏感度测试
- 三、脑波泄露了潜意识的秘密

#### 第四章、会呼吸就可以玩催眠

- 一、催眠时要注意什么？
- 二、会呼吸就可以自我催眠
- 三、会说话，就可以催眠他人
- 四、集体催眠也很容易
- 五 最常见的两种催眠方式

#### 第五章 催眠与身体对话，让你远离疾病

- 一 调整心灵，疗愈疾病
- 二 催眠唤醒潜意识记忆，驱除病痛
- 三、善用催眠让生活愉悦、身心灵健康

#### 第六章 催眠提升幸福力，让心灵愉悦的21堂魔法课

##### 第一堂课 重新了解自己，你容易被催眠吗？

##### 第二堂课 想让工作高效，催眠让你更专注

##### 第三堂课 专注力启动器，让你更快地专注

##### 第四堂课 午休催眠，五分钟快速补充活力

## <<三分钟爱上催眠>>

- 第五堂课 失眠别担心，催眠让你夜夜好梦
- 第六堂课 浅眠别烦恼，催眠让你做个睡美人
- 第七堂课 正视烟瘾，催眠帮你轻松戒烟
- 第八堂课 催眠减肥，最不需要意志力的减肥法
- 第九堂课 释放压力，还身心灵轻松
- 第十堂课 转化恐惧为力量，恐惧有什么好恐惧的？

- 第十一堂课 走出失恋低谷，懂得真正的爱
  - 第十二堂课 微笑与倾听，创造好人缘
  - 第十三堂课 快乐生活，催眠赐你吸引金钱的能量
  - 第十四堂课 增强自愈力，催眠也能治病
  - 第十五堂课 开启人体的7个能量中心，增强生命活力
  - 第十六堂课 邀请一道光，让身心灵更健康
  - 第十七堂课 回忆童年，找到快乐之源
  - 第十八堂课 改变现在，就改变了未来
  - 第十九堂课 给心灵找个伴儿，快乐变双倍
  - 第二十堂课 每人都有一座心灵花园，它越美你就越美
  - 第二十一堂课 疗愈身心灵，才能更健康
- 第七章 你最好奇的那些催眠问题
- 一、廖云钜老师解答你最想知道的催眠疑惑
  - 二、催眠中五花八门的各种感觉
  - 三、学习催眠前后的认知大改变

## <<三分钟爱上催眠>>

### 章节摘录

版权页：插图：用“解毒”而非“解读”，是因为不了解催眠的人，通常会视催眠这个快速、有效的技术为“毒物”或异端。

以下的说明，将如同解毒剂一般，为您或其他视催眠为毒物的人，彻底“解毒”！

记得有一次在台北医学大学国际催眠师培训课程中，一位担任医院药剂师主任的学员，在第二天中午的课程中疑惑地说：“老师，我来学催眠，其实只是单纯以为学催眠可以帮助睡眠。

在我来学催眠之前，好心地告诉我的同事，我要去学催眠了，学回来以后，可以催眠你们都好睡！

”没想到这位同事很慎重地说：“你要去学催眠？

那是异端！

”这位同学很迷惑地说：“我很害怕催眠是异端，可是学费又缴了，所以才来上课。

可是我上课到现在已经一天半了，看大家都可以完全进入催眠状态，而我到现在为什么一点感觉都没有？

”这位药师说着说着又提到，“可是很奇怪啊，我昨天一整夜都没有起床！

”全班十多位同学都笑了。

原来她的睡眠质量不太好，这种状况已经持续六七年之久了，身为药剂师的她害怕药物造成的后遗症，所以不敢服用安眠药物，这才想到学催眠让自己好入睡。

这位药师上完七天的课程后，除了学会运用催眠协助自己入眠以外，也可以用催眠帮助家人及朋友面对各类身心问题。

她后来告诉我：“廖老师，我去请教了我们教堂的神父，他跟我说学催眠很好，可以帮助很多人。

神父的那番话以及自己应用催眠以后的体验，让她终于完全放下因为不了解而对催眠产生的恐惧与戒备。

信与不信的一念之差，让这位药师从此对催眠有了完全不同的认知。

我构思这本书已经有一段时间，在出书前也经历了一番转折与时间的酝酿。

接着，在适当的时候，本书终于与大家见面。

我自己在学习催眠时也遭遇到许多困难，当时极少能获得相关的引导词稿，真正具备经验的催眠老师更是极难找到。

当我在催眠专业领域终于有所心得，期待将部分经验和所学与更多人分享，让更多人可以简便、轻易地运用催眠，就这样在无意中完成了这本书，并且有机会在大陆出版，“这一切，都是最好的安排！

”阅读这本书，从任何一页开始，都会是很好的选择。

建议您多翻阅几次，听听书中附赠的催眠引导CD，也尝试依照第六章中的流程，为自己制作一个专属于自己的催眠引导，通过练习与体验，您将对催眠有更深的领悟与了解。

## <<三分钟爱上催眠>>

### 媒体关注与评论

通过催眠，我更加清晰地认识了自己，改善了自己原本有点自闭的个性，体会如何用心地与朋友和家人相处。

对于常处于负面情绪的人来说，催眠是最贴心的朋友，自我催眠倾听内心深处的声音，可以让心境豁然开朗，心情平和愉快。

在本书中，廖老师通过丰富的催眠经验和生动活泼的笔法，介绍许多简单实用的催眠方法。

无论你是想了解催眠是什么，或是想成为一位催眠师，或者你已经学过一些催眠课程，本书都很适合。

——新希望催眠工作坊负责人罗茂诚我对这个世界的好奇和探索从来没有停止过，我一直不断寻找能够解释一切的真理。

从哲学中追寻，在宗教中探索，都没找到答案，直到上了廖云钺老师的课，才有了“哦！

原来如此”的通透。

我从廖老师身上学到的不只是形式上的技法，还有催眠的精神与内涵。

过去学习的片片断断被催眠串连起来，而这条串联的钢线像利刃，斩除原本认知的世界的框架，让我得以窥知另一个更宽广的宇宙。

这本书是廖老师将多年的潜心研究和催眠经验浓缩而成的精华，读完之后就像吃了人参果，通体舒畅，功力大增。

这本书是一道门，打开了这扇门，就看得见通往新（心）世界的路。

这趟跨越时空的知性之旅，保证让你处处惊奇，耳目一新，大喊不虚此行！

还等什么？

赶快出发吧！

——国中英语教师陈香吟



## <<三分钟爱上催眠>>

### 编辑推荐

《三分钟爱上催眠:提升幸福力的身心灵密码学》打破催眠的专业界限,引导大众重新理解催眠的真正意义,把催眠的神秘和有趣相结合,比《每天懂一点神奇催眠术》《催眠圣经》更简单易学,使催眠真正成为一个有意思的大众话题。

另外,《三分钟爱上催眠:提升幸福力的身心灵密码学》通过丰富的催眠经验,以生动活泼的笔法,介绍许多可以实际应用的催眠方法。

无论你是想了解催眠是什么,或是想成为一位催眠师,或者寻求缓解压力的心理安慰剂,《三分钟爱上催眠:提升幸福力的身心灵密码学》都很适合。

催眠不仅能让你瞬,还能让你身心灵愉悦,享受生命会呼吸就可以自我催眠,会说话就可以催眠别人。

NGH美国催眠师协会专业催眠师廖云钒、独创“健康催眠”概念,为身心灵提供“绿色氧气”、3分钟后,你会爱上催眠;5分钟后,你能学会催眠、21堂催眠魔法课,提升你获得幸福的能力!让催眠帮你远离失眠、浅眠、烟瘾、肥胖、不明疾病.....让催眠帮你减压、走出失恋、赢得好人缘、拥有吸引金钱的能量.....让催眠帮你更专注、更快乐、更宽容、更平和.....

<<三分钟爱上催眠>>

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>