

<<自我催眠术帮你拓展自身潜能>>

图书基本信息

书名：<<自我催眠术帮你拓展自身潜能>>

13位ISBN编号：9787229008321

10位ISBN编号：7229008328

出版时间：2009-7

出版时间：重庆

作者：袁弘 编

页数：215

字数：161000

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>

## <<自我催眠术帮你拓展自身潜能>>

### 前言

当今社会，日益加剧的竞争加重了人们的心理负担，人的心理承受能力不能对环境的变化而引起了内心的紧张和压抑。

人之所以产生心理压力是由于个人的需要、动机、欲望、愿望和理想遇到了阻碍或者受到了干扰，因而产生的一种不良的生理和心理反应。

然而，面对同样的生活和工作环境，不同的人可以得出不同的对自己、对别人、对世界的看法，可以采取不同的应对措施以及产生不同的后果。

正如一个古代的故事所说：同一个事实，如果领头人总结为“屡战屡败”，反映出的是令人灰心的无望，气势大衰；如果说成是“屡败屡战”，则反映出的是坚持不懈的决心，气势令人振奋。

## <<自我催眠术帮你拓展自身潜能>>

### 内容概要

时代的改变，社会的进步与日益加剧的竞争，使人们越来越意识到挖掘和拓展潜能将对他们的未来意味着什么。

潜能犹如一座等待开发的金矿，蕴藏无穷的价值，而我们每个人天生都拥有这样一座潜能金矿，它就存在于我们的体内，在我们的大脑潜意识中。

然而，正常情况下，我们一生中最多只用了自身潜能的2%，另外的98%则被我们闲置或者浪费掉了。

如果你期望不在当今的社会激烈竞争中被淘汰，如果你想启动你的潜在能力，并把它们转化为获得成功的力量，本书所介绍的自我催眠术就是帮助你实现愿望，获得自救的有效工具和得力推手。

自我催眠术的最大作用是以正面积极的自我暗示从潜意识层面改变你的心智，通过增强你的想象力、思维能力、注意力、记忆力、控制力以及自信心等来提高你的综合能力和创造性。

它是一种安全、简单、实用和有效的自我改善技术。

本书综合了中外自我催眠术专家们的经验，很系统地、通俗地向你介绍自我催眠术的理论、操作程序和注意事项，并将教导你如何一步步应用自我催眠术挖掘潜能。

本书还配有一盘自我催眠指导CD光碟，能更好地帮助你进行自我催眠术的练习。

## <<自我催眠术帮你拓展自身潜能>>

### 作者简介

袁弘，1983年毕业于重庆医科大学，获医学学位。

1994年初移民美国纽约。

2003年毕业于美国纽约理工学院（New York Institute of Technology），获心理学士学位。

2005年毕业于美国阿德菲大学（Adelphi University），获心理学硕士学位。

1995—1998年，任美国《国际日报》纽约分

## <<自我催眠术帮你拓展自身潜能>>

### 书籍目录

揭开催眠术的神秘面纱 你不曾留意过的生活体验——催眠状态 催眠状态到底是什么 如何确定催眠程度 你的大脑有4种电波 催眠术大揭秘 心灵中不为你所知的95%——潜意识 最具威力的语言——暗示 暗示充满你的生活中 通往催眠王国的渡船——诱导 回来的路——唤醒 你对催眠术会有这样的误解和担心吗 测测你被催眠的可能性我的催眠我做主——自我催眠术 触手可及的自我催眠术 自我催眠应用广泛 你是最需要使用自我催眠术的人吗 哪些人不能使用自我催眠术 能让人焕然一新的自我暗示 自我催眠练习前准备 自我催眠原理 人的大脑好像一台复杂的电脑 自我催眠术的基本步骤 自我催眠术的基本方法 自我催眠术与他人催眠术的区别 人体内蕴藏的一座金矿——潜能 什么是潜能 你对潜能所持有的态度 潜能“金矿”的成分 脑电波究竟是怎么回事 潜能的秘密 潜能的力量 创造力是什么“力”？

创造力对于个人潜能的影响 表现力对于个人潜能的影响 记忆力对于个人潜能的影响 哪些因素会推动你去挖掘潜能 如何有效地挖掘潜能 开发潜能“金矿”的渠道 阻碍挖掘潜能的因素 挖掘自身潜能常用的方法自我催眠术是打开潜意识的“金钥匙” 自我催眠术拓展潜能的基本原理 自我催眠术帮你建立正确信念 自我催眠术帮你建立正面积极的态度 自我催眠术能提高放松能力 自我催眠术能增强想象能力 自我催眠术能提高情绪控制能力 自我催眠术提高精力集中能力 自我催眠术增强记忆力 典型案例自我催眠术挖掘潜能操作指南 专注练习 放松练习 想象练习 发现真实的我——自我分析 自我催眠术挖掘潜能方法自我催眠注意事项 好的自我暗示语是成功自我催眠的关键 选定你的目标是基本 在自我催眠术中怎样来选定目标 自我催眠注意事项 如何踢开催眠术练习的绊脚石 如何知道自己是否成功进入催眠状态 自我催眠效果评定自我制作催眠录音带 为什么需要自我制作催眠录音带 如何自我制作催眠录音带 自我制作催眠录音带注意事项结束语

<<自我催眠术帮你拓展自身潜能>>

章节摘录

<<自我催眠术帮你拓展自身潜能>>

媒体关注与评论

<<自我催眠术帮你拓展自身潜能>>

编辑推荐



<<自我催眠术帮你拓展自身潜能>>

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>