第一图书网, tushu007.com

<<催眠>>

图书基本信息

书名：<<催眠>>

13位ISBN编号：9787563934133

10位ISBN编号：7563934138

出版时间：2013-4

出版时间：北京工业大学出版社

作者：李胜杰

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

前言

每一个人的内心都渴望着幸福与成功，希望自己能够梦想成真，然而很多人却因找不到开发自身潜能的方法，只能安于现状。
其实，每一个人身上都有着强大的能量，因为每一个人自身就是宇宙中吸引力最强的磁铁，在人们的心中有着比世界上任何东西都更强大的吸引力，这无法估量的吸引力正是引导人们走向成功的巨大力量。
　梦想，是每一个人心底最美好的向往，只是人们在追寻梦想的旅途上往往忘记了对自我的探索。
在十几年的培训生涯中，我接触了各种各样的学员，这使我更加坚信人们内在的心灵力量。
每一个人身上都隐藏着秘密的巨大力量，只要我们学会运用开发潜能的吸引力法则，将自身隐藏着的秘密力量充分地发挥出来，它就可以给我们的生活带来更多的活力，增强自己的气场、身心的能量和磁场，让自己获得健康、幸福和喜悦。
　我从事培训工作多年，曾于2001年出版了《心灵财富训练》一书，该书对潜意识等吸引法则理论有较多的阐述，受到大众的欢迎。
随着《秘密》一书在中国流行起来，众多读者对吸引力法则有了更多的认知。
之后，很多读者和学员不断地与我交流有关吸引法则的看法。
从2010年，我开始重新审视吸引法则，总结多年的教学经验，结合当前众多先进理念、思想和科学依据，开始创作这套“吸引系列丛书”。
　2012年3月，《吸引》出版面世。
该书一经出版，即受到广大读者的热烈欢迎。
“吸引系列丛书”包括《潜意识》《暗示》《冥想》《催眠》《静心》《幸福》六本图书。
《吸引》是这套丛书中总结性的读本，后面的系列图书是《吸引》的详尽解读。
它们既各成一体，又互为补充，从而构成为一个完整的吸引法则体系，成为一套提供了全面解读吸引法则的专业工具书。
　我创作“吸引系列丛书”的最终目的是帮助人们心想事成，实现生命的转变。
这套丛书包括潜意识法则、暗示法则、冥想法则、催眠法则、静心法则、幸福法则等方面的内容，每本书中都提供了切实有效的21天实践练习，以帮助读者实践内在的想法。
希望这套丛书能帮助你改善人际关系，改善健康，增加财富和幸福感，为你带来幸福、愉悦以及内心的宁静。
无论你是谁，无论你身在何处，无论你面对何种境遇，通过各项目的21天实践练习，相信你将有所改变。
　人的财富与其内在相一致。
内在的富足是外在富足的源泉，一切财富来源于心灵的富有。
我真切地希望通过“吸引系列丛书”，能把一套简单有效的方法奉献给更多的追求梦想的朋友，给大家提供更多有价值的工具和方法，帮助更多的朋友实现自己的梦想。
　在学习的过程中，大家遇到什么样的问题，或者是有什么样的想法，可以与我互动。
欢迎大家给我提供更好的意见或建议。
　李胜杰　2012年11月于北京

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《吸引系列丛书:催眠》中21天的催眠训练将改变你的人生！
许多具有影响力的人物都是通过运用催眠法则获得幸福感的！
催眠力改变相信力，相信力决定吸引力！
催眠无处不在，催眠改变每个人的生命轨迹。
催眠将帮助你知悉内心的变化，做自己潜意识的主人，驾驭自己的心灵，为自己吸引来最精彩的美丽人生！
催眠是净化心灵的氧气，它伴随着我们生命的潜意识河流一起流淌。
催眠将开启我们身体内在巨大的潜能力，让我们不知不觉跟随它的脚步，不管面临何种困境依然能够坦然自若，随心自如！
简单有效的催眠语言，将改善你的自信、目标、健康、财富、幸福以及生活中的各个方面！
每个人都是自己的催眠大师，运用神奇的催眠力量，它将带你经历不可思议的生命之旅，让你内心变得无比强大！
生命将因催眠而变得美好！
催眠是梦想成真的加速器！

作者简介

李胜杰，国际催眠激励专家，著名企业教练，美NINGFI／AAH催眠协会顶尖催眠师，亚洲国际催眠师培训学院院长，李阳疯狂英语训练营首席激励导师，福建省情商研究会副理事长，团中央、中国妇联、中国关心下一代工作委员会“关注未来关注孩子”活动演讲专家，训练足迹遍布中国各地，培训了近百万名学员：曾辅导培训的企业：联想、中兴通讯、摩托罗拉、德国ABB、中国移动、中国电信、康明斯、香港瑞安、胜利油田等数百家国内外知名企业。
曾出版《心灵财富训练》《心灵财富教练》《心灵财富智慧》《魔鬼成功学》《信任的力量》《催眠式健康人生》《催眠销售》《吸引》等近十部图书作品和《激活财富神奇潜能》《吸引：秘密背后的秘密》等音像作品。
曾经花了近20年的时间协助人们开发内心深处潜意识应用能力，帮助人们达到心想事成的境界，实现从物质到精神更加富有的幸福人生。
“潜意识应用”运动奠定了本书作者在华人世界潜意识应用领域的灵魂人物地位近20年来，这一理念影响华人世界几百万人走向了幸福成功的人生。

书籍目录

引子 桑普的催眠新体验 课程篇 大师的十堂催眠课 第一课 催眠在日常生活中无处不在 第二课 诱使催眠发生的秘密 第三课 简单催眠见奇效 第四课 催眠语言是如何练就的 第五课 相信是催眠的关键 第六课 让催眠以最自然的方式进行 第七课 催眠的感性修炼 第八课 催眠，让身心处于最佳状态 第九课 把自己催眠成超人 第十课 催眠让一切变得更加美妙 实践篇 催眠的十项训练 训练一 催眠自信 训练二 催眠目标 训练三 催眠减压 训练四 催眠健康 训练五 催眠财富 训练六 催眠睡眠 训练七 催眠瘦身 训练八 催眠美容 训练九 催眠幸福 训练十 催眠行动 尾声 桑普完美运用催眠

章节摘录

版权页： 狭义催眠下的催眠者状态 在听了吸引大师对催眠的深入剖析后，桑普又有了新的困惑。
一大早，桑普就来到大师家里，迫不及待地把心中的疑问向吸引大师说了出来。
“大师，昨天回去后我将您讲的内容进行了深入地剖析，有一个问题我却始终没想明白，关于您讲的严格定义下的催眠，是一种怎样的状态呢？
”桑普问大师。
“严格定义下的催眠，也称狭义催眠，也就是一种特殊的意识状态，介于半睡半醒之间，对各种刺激也有反应的心理状态。
处于这种状态会对外界变得不再敏感，就像关闭视觉系统后，最大限度地切断了自我与外在的关联，只能听到关于我的声音。
当人们被催眠之后，注意力本来是无意识的恍惚状态，接着由于催眠师的诱导而将注意力集中于暗示的事物上。
”“那么，从外在表现来看，催眠者有什么异样没有？
”桑普问。
“受试者一般会双眼紧闭，呼吸变慢，甚至会打鼾，整个人肌肉松弛、全身无力、迷迷糊糊、似睡非睡，意识开始变得迟钝，身体动作减少甚至会出现僵直现象，有时也会出现躁动或抽动。
这些都是受试者进入催眠状态的外在反应。
”桑普想了想后又问道：“那内在表现是怎样的呢？
”“受试者会感觉身体飘浮，全身轻松，甚至感觉身体消失，意识场减弱，朦朦胧胧，缩成一个点；声音像流水一样流过身体；身体内部变得敏感，感受力增强；痛觉消失，甚至无知觉；会有时间扭曲的感觉；记忆丧失或增强；想象力增强。
被催眠者内在的大多数与外界有关的系统都停止了活动，只有集中于内部的某些系统依然在处理着信息。
个人注意力全部集中于内在的图像，或是过去的记忆，或是身体的某一部分，或是夸大某种感觉、情绪，或是缺乏知觉、静静漂浮，或是除了自我感觉之外一切都不存在，或是关于死亡的体验，等等不一，由于每个人的脑波都不一样，因此内在的表现也不太一样。
”在西方，人们曾经利用催眠来进行拔牙。
催眠师会把患者引导入痛感消失的催眠状态，在催眠状态下，即使不使用任何麻醉剂，患者丝毫感觉不到痛苦就可以拔掉蛀牙。
而且在催眠状态下，患者心中会产生一种妙不可言的感觉，一会儿像飘浮在空中，一会儿像在沙滩上散步。
桑普回想着自己进行自我催眠时的状态，向大师说道：“我在进行自我催眠时，常常有飘浮的感觉，内心变得十分柔软，随着风儿轻轻流动。
”吸引大师听了桑普的话笑着点点头，说道：“你已经进人了催眠的初级阶段，但并没有将自己深度催眠。
”“大师，进入深度的催眠后，人会有什么样的表现呢？
”桑普感兴趣地问道。
“当人们进入深度催眠状态后，人的意识场由于极度缩小，注意力往往能达到最高程度。
人们对外界变得不再敏感，表隋呆滞，但他们的记忆能力会出现显著变化，既有可能全部丧失，也有可能极度高涨。
”“记忆丧失体现为催眠之后催眠者对催眠过程中发生的任何事件都没有印象。
记忆能力增强则表现为只看过一遍的东西重新在脑海中浮现，这是因为深度催眠状态下，排除了各种无关信息的干扰和刺激。
因此，在催眠状态下，催眠师常常可以唤醒被催眠者失去很久的记忆，帮助被催眠者找到自己焦虑或不能释怀的原因。
”桑普听完后，一方面为自己进入催眠状态的程度不够深而感到羞愧，一方面又觉得催眠和记忆的关

系真是非常微妙而隐秘。
“ 催眠是一种深度放松和高度体认的表现，就像做白日梦或者冥想一样，在完全放松的状态下，潜意识开放并吸收对自己有帮助和有益的暗示。
事实上，所有催眠都是自我催眠，所有的自我催眠都是一种认同与合作，是同一频率的吸引和共振。
”吸引大师又说。
催眠在生活当中的奇特现象“ 说起催眠，我们不得不说到生活当中存在的一些奇怪现象。
也许，这些现象，会加深我们对催眠的理解。
”“ 催眠还会出现奇怪现象吗？
到底有哪些奇怪的现象呢？
”桑普饶有兴趣地问着。
“ 首先我们来说说生物钟——比如，在我们闭眼入睡前，命令自己10分钟后醒来，我们便真的会在10分钟后醒来。
如果前一天晚上，我们在心里对自己说，早上要在几点醒来，那么，我们在那个时刻便会自然醒过来。
好像我们的身体里被安置了一个闹钟，定时把我们叫醒一样。
这种现象，其实就是催眠的植入，让我们在昏睡当中，还留了一根控制时间的神经保持清醒，这个生物钟，实际上就是潜意识闹钟。
”潜意识是人类沉淀下来的本能：意识，催眠实际上就是绕过人类意识通过潜意识发挥作用的。
“ 让我们再来研究一下时间扭曲。
你有没有发觉，有时候我们才睡了几分钟，会觉得好像睡了几个小时一样，而有时候，我们睡了一晚，好像才半个小时左右，有时候一走神就发现时间过去很久了。
”“ 我是有这样的经历，就是我常常在醒来之后，又睡一个回笼觉，心想就多睡一会儿，但忘了在睡前给自己下达很快醒来的指令。
结果，一睡就多睡了一个钟头，可感觉却像才过了几分钟一样。
”桑普说着自己的烦恼。

编辑推荐

《吸引系列丛书:催眠》将带领我们和书中的主人公桑普一起领略催眠的法则和催眠的魅力。
书中所阐述的众多催眠训练，将帮助读者朋友深入学习和运用催眠法则，并得到自己想要的成果。
相信大家只要勤加练习，真心实践，一定能够心想事成。

第一图书网, tushu007.com

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