第一图书网, tushu007.com

<<神奇催眠瘦身>>

图书基本信息

书名：<<神奇催眠瘦身>>

13位ISBN编号：9787802201736

10位ISBN编号：780220173X

出版时间：2008-1

出版时间：中国画报

作者：仲山和辉

页数：175

译者：郝秋香

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

<<神奇催眠瘦身>>

内容概要

《神奇催眠瘦身》主要内容：“开始瘦身却不能坚持下去”，“好不容易减下去的体重却又反弹回来”，“因为勉强自己瘦身，皮肤和身体都受到创伤”……您是否也有过这样的体验呢？
拼命忍耐自己．强制自己不去吃实际很想吃的食物，勉强自己坚持根本不想做的运动，这些都是导致巨大心理压力的原因。
之所以瘦身失败，都是因为上述的压力而使自己的身心受伤的。
人类本身就具有防御本能。
在人身体里一直有希望自身健康，排除有害于健康的物质的功能。
在这里向您介绍的“仲山式催眠瘦身法”，是使您与自己的心灵对话，解放心灵，愉悦生活，从而改变您的体形的划时代的瘦身法。
让我们一起遵循心灵的呼唤，遵循自然规律，塑造您自身所真正希望的健康美丽的体形吧！

作者简介

仲山和辉，出生于1946年。
1970-1986年间在某与流通相关公司做营业，后为了寻找真正的生存价值而辞职。
此后，自学了气功、冥想、心理学等，并于1989年从师于医疗催眠的开拓者医学博士森定一先生。
1990年创立了KULIA研究所，其顾客包括幼儿、面临升学压力的学生、演员、职业运动员等多方面人员。
他对他们进行以放松、集中注意力、自我启发等为目的的治疗和心理咨询与护理。
同时在演讲、电视节目、杂志等多个领域也非常活跃。
现在致力于自己独创的“ 仲山式催眠疗法 ”。
到目前为止在电视台所进行的专题讲座已有100多个。

<<神奇催眠瘦身>>

书籍目录

前言序言Ⅰ 催眠瘦身法一：成功的理由二：能够一直坚持的理由三：不反弹的理由四：不用忍耐自己的理由序言Ⅱ 催眠瘦身的结果一：心灵会变得温柔二：爱上您自己三：塑造满意的体形四：给自己的额外奖励多多人是不会在某一天突然变胖的01 一边吃饭一边做其他事情的不良饮食习惯02 不自觉地就吃多了03 尽管肚子不饿也要吃饭04 容易误入歧途的不吃饭瘦身法05 暂时的快速瘦身06 在周围人们温柔善意的言语中安心07 只吃一种东西的单品简便瘦身法08 不知道自己想吃什么09 连续的彻夜不睡．严重的睡眠不足10 容易感觉到压力11 强迫自己去抑制食欲12 “ 卡路里 ”恐惧症13 不切实际地从超过自己体力的运动开始14 极端的自卑，情绪不振15 不能很快从过去的阴影中走出16 无法拒绝别人的邀请17 没有什么令自己心跳兴奋的事情18 用吃饭来排解压力19 好高骛远，不切实际20 感官变得迟钝试试催眠瘦身实用．有效的实践样本01 通过催眠让自己的心情舒畅02 自己进行的催眠法03 不断重复“ 我很开心！
”这句话04 练习对着镜子微笑05 想象在自己的两手指尖有一个充气的气球06 与身体对话，寻找最适合自己的体重07 用心注视蜡烛和电灯08 有意识地倾听进入耳朵的声音09 慢慢地去泡澡10 漫不经心地朝外眺望11 放松自己，悠闲舒适的享受12 尝试用腹部呼吸 13 正确优美的姿态有利于瘦身14 自信就是美——将视线提高1厘米15 跟着节奏来活动一下身体吧深信自己可以变成苗条美人16 从您意识到需要瘦身的时候开始“ 催眠瘦身 ”17 首先从简单的事情开始18 摒弃老观念19 纠正自己的偏见20 努力喜欢上自己21 试着回顾昨天的日记22 调整心情，不为烦恼而羁绊23 用语言表达出自己想要瘦身的理由24 妆扮自己特有的风采25 享受食物的乐趣26 想吃就要尽情地吃27 倾听身体的声音，让身体来决定该吃什么，吃多少28 将要吃的东西一次都摆在桌上29 转移一下注意力，让食欲平静下来以后再吃饭30 尝试改变自己的口味31 改变自己的不良饮食习惯32 记“ 饮食日记 ”33 爬爬楼梯，测试一下自己的体力34 称体重——每天的必修课35 洗澡前观察自己的身体——接受赤裸的自己36 说出您想说的话——表达自己真实的想法37 多与家人和朋友一起拍照38 每天至少用心打扮一次自己39 自己表扬自己——给自己鼓励40 恋爱是最好的瘦身方法——爱的力量41 创造适合自己的精神调节法42 发现让自己快乐的事情43 可以只有三分钟热度——贵在适时地放松和长久地坚持44 多赞美别人45 加强自己的“ 女性 ”（男性）意识46 注意自己细微的变化结束语

<<神奇催眠瘦身>>

章节摘录

插图：人是不会在某一天突然变胖的01一边吃饭一边做其他事情的不良饮食习惯如果您不集中精力地去吃饭，不管吃多少，腹中的饥饿感还是会存在，您的食欲也得不到满足。
人类的身体是不能同时干两件事情的。
假设您现在正在和非常要好的朋友在喝酒。
你们一边高兴地喝酒，一边不自觉地去吃下酒菜。
刚放下筷子，就拿起啤酒来咕嘟咕嘟地喝了起来。
想象一下那时不停吃菜喝酒的自己。
假设您和久别重逢的老朋友，在咖啡厅里点了蛋糕和红茶。
刚吃第一口蛋糕的时候。
非常享受地说“这蛋糕真好吃”！
你们说得兴高采烈，不知不觉间盘子里就空空如也。
放下叉子，喝一会儿茶，过了一会儿您又会拿过菜单来说“我们再点点别的吧”。
如在上面那样的情况下吃饭，经常是等吃完东西后也不会记得自己都吃了些什么，吃了多少。
人类是不能同时干两件事情的。
因此。
一边说话，一边吃饭的话，是不能记住自己吃了些什么的。
虽然食物摆在面前，并且已经吃掉了，但是因为没有意识到自己在吃饭，大脑就会认为是“没有吃饭”。

<<神奇催眠瘦身>>

编辑推荐

《神奇催眠瘦身》由中国画报出版社出版。
序言Ⅰ催眠瘦身之谜一：成功的理由二：能够一直坚持的理由三：不反弹的理由四：不用忍耐自己的理由序言Ⅱ催眠瘦身的结果一：心灵会变得温柔二：爱上您自己三：塑造满意的体形四：给自己的额外奖励多多引起注意篇：令人发胖的“机关”人是不会突然变胖的。
实践篇1：自己的“机关”试试催眠瘦身实践篇2：瘦身“机关”深信自己可以变成苗条美人。

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