

赵博士嫡传弟子**于佩桦女士**倾情与你分享**催眠疗愈**个案和感悟，  
帮助你改善生活、工作与人际关系，**遇见最美的自己！**



与师父有约

# 疗愈的力量

于佩桦◎著

吸引力法则鼻祖**赵智光博士**首次揭示**催眠疗愈**  
背后的科学依据，  
让大家能更好地运用**催眠疗愈**的方法帮助自己成长！

你是最棒的！  
YOU ARE THE BEST!

于佩桦 著



# 与师父有约 疗愈的力量

人类已经迎来了一场心灵革命，师父说当每一个人都把善意藏起来的时候，好人就变成了坏人。我们要做的是一个一个去影响，让大家把善意拿出来，越来越多的人拿出善意，坏人也能变好人！

师父的名言：“己所所欲，先施于他人。”

你想别人对你笑，你先对别人笑！

你想别人对你好，你先对别人好！

你想别人关心你，你先关心别人！

你想别人帮助你，你先帮助别人！

你想别人成就你，你先成就别人！

感恩此生遇见师父，能选择做一个好人，过明悟的一生！

图书在版编目 (CIP) 数据

疗愈的力量 / 于佩桦著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2018.8

(与师父有约)

ISBN 978-7-5341-8371-3

I. ①疗… II. ①于… III. ①成功心理 - 通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 190742 号

丛 书 名 与师父有约

书 名 疗愈的力量

著 者 于佩桦

---

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网 址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州宏雅印刷有限公司

---

开 本 710×1000 1/16 印 张 10.75

字 数 159 000

版 次 2018 年 8 月第 1 版

印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-8371-3

定 价 39.80 元

---

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 张祝娟

责任校对 顾旻波

责任美编 金 晖

责任印务 崔文红

## 师父的十大人生哲学

Today is the best day of my life.  
今天是我人生中最好的一天。

I am rich, healthy and happy.  
我富裕，健康，开心。

I am positively grateful for all that comes into my life.  
我积极地感恩来到我生命里的一切。

If it is to be, it is up to me.  
要成事，由我做起。

I take full responsibility for my life.  
我的生命，我负全责。

I love myself at all times.  
我时刻都会爱戴自己。

I am a proactive responsible leader.  
我是积极主动，有责任感的领导者。

I live and work well with others  
我乐于与他人生活和工作。

I am a loving, contributing and sharing person.  
我有爱心，肯付出和分享。

I have a purpose in life.  
我的生命有意义。

# 序

## 爱是一切的起因和本源

感恩我的爱徒佩桦用心去服务很多人，累积自己运用催眠疗愈有缘人的经验，这很难得。因为我过去四十多年一直在做催眠疗愈，所以能很肯定地告诉大家这不是一朝一夕的事情，要多做才能快速累积经验。可能在很多人看来疗愈的服务时间很短。但是我肯定地告诉大家这需要付出非常多的精力。我们用来休息、娱乐、吃饭的时间，佩桦都用来服务更多的人。

所以，我在这里非常感恩，这个恩惠感觉是来自佩桦的付出，为了更多人可以走出他们生命的误区，走出黑暗、走向光明！让他们可以活得更开心、更健康，生命的每一天更完美、更完整。这非常难得。

有时候，人生难得遇一个知己，我更感恩能遇到这样一个爱徒，她的信任和投入使我能做更多，能看得更多、更广。所以我送大家一句话：“用心地去学，用爱去做，用你的一生去服务、帮助更多的人。”这个社会，尤其是现在科技越来越发达，人更加需要解决内心的矛盾、内心的纠结，而催眠疗愈恰恰能给我们一个很好的途径去帮助更多的人。

这本书不只是个案的分享，也不只是一些方法和指引。更重要的是它反映了我们现在应该去做、应该去走的方向。让我们和佩桦一样用心去服务身边有需要的人。

人。让我们的社会更和谐、有更多的爱，让我们的家庭更温馨。

最重要的是我们每个人每一天都能过得开心快乐、生命健康、生活富裕。在这个繁华的世界，我们能做得、活得、爱得更好、更开心。谢谢大家！

吸引力法则鼻祖、博士

赵智光

2018年5月5日

# 前言

## 《疗愈的力量》自在缘起

有一句名言是这样说的：“有的人25岁就死了，75岁才埋葬！”我第一次看到这句话的时候心头一震，陷入了沉思。这句话里的“死”是指大部分人的人生在25岁时就能一眼看到头，这个头是日复一日、年复一年的生活。很多人也许在恋爱初期能感受爱情的甜蜜，过后就被生活的各种琐碎打败；也许年少时的轻狂化做了夜半的一声叹息！

曾经的我也是一样，每天像陀螺一样奔波，安慰自己说是为了讨生活，其实是为了钱。再细思下，是因为自己找不到那份安全感。无数次半夜里在内心深处呐喊，早上起来却混沌依旧，坐在台下依然羡慕台上那个人的光芒四射！

三年前的9月我遇见了师父，心里的那份惶恐至今还记忆犹新。我戴着厚厚的盔甲和面具，因为害怕被伤害，因为害怕被看到内在的空洞。我嫌弃我自己，认为自己是个彻头彻尾的失败者，虽然心有不甘却无能为力！

三年前师父坐在我对面，坚定地对我说每一个生命都是这世上独一无二的礼物，都会绽放它特有的光彩。而当时，我的世界里正下着滂沱大雨，心里想我站都站不起来又如何能活得精彩？

依然是三年前，我在深圳参加了人生的第一次吸引力法则工作坊，晚餐时特意坐师父旁边，思前想后，终于鼓足勇气对师父说：“师父，您的课程非常棒，我想把它带到上海让更多的人能够受益，我没有培训界的任何经验，也不知道会做得怎样，但是我会尽力！”师父看着我，眼里充满慈爱的鼓励：“我支持你，勇敢地去做！”

三年后的今天，我蜕变成台上那个绽放无限光彩的人，用我的真诚和热情鼓舞着有缘人，我对每一位我遇见的朋友说：“每一个生命都是这世上独一无二的礼物，都会绽放它特有的光彩！”

回看自己这三年走过的人生路，恍如隔世，它完全没按照最初踏上社会时自己设想的行程，人生拐了n次弯我好像才明白原来的规划都是幻想，那样的路即使最后功成名就我也一样不开心；而现在的每一步都走得无比踏实、无比喜乐，即使未取得世俗认为的成功也没辜负自己最宝贵的一分一秒，自high其实是人生的一种境界！

2016年年底师父决定在中国内地开“吸引力法则催眠疗愈班”，传授他在近50年的人生中积累下来的国际最顶尖的七大催眠疗愈工具和方法。上完第一阶段的课程，我运用三大催眠疗愈工具操练一个月，我惊呆了！

在此之前催眠疗愈在我心里是个贬义词，一说起来就下意识地把口袋捂紧，生怕银行卡被拿走，密码在被催眠状态时无法控制地说出去，那时候我认为催眠就是完全被控制心智，也不知道这样的偏见是从哪里来的。再者，去看心理医生就会和神经出问题挂钩，所以哪怕内心再纠结、再拧巴也不去寻求专业帮助。现在想来，害死人的并不是心有多大，而是有多无知。

学完师父第一阶段催眠疗愈工具和方法后，我开始疯狂地自我催眠，去测试工具的有效性。我发现自己神奇地拥有了迅速自



我修复和自我愈合的能力。那时候初生牛犊不怕虎，不顾师父苦口婆心的告诫：删除记忆的工具最好不要用，要用也要十分谨慎。我开始对过往的各种伤痛、各种不愉快，该隔离的隔离、该删除的删除。在小试牛刀成功后，我开始大刀阔斧地对自己下手。终于有一天晚上，在我尝试删除一个月内关于某个人所有记忆的时候，情绪崩溃了！也是那时候我才明白一个好的催眠疗愈师需要恪守职业道德和素养，因为真正意义上好的催眠疗愈工具专业性太强，工具就像医生手上的手术刀一样，可以救人也可以杀人！

2017年的1月份我学习了第二阶段催眠疗愈课程后，应同班好友的邀请，我很迅速地运用“找回记忆”“和身体对话”的工具帮助她找到癌症肿瘤的起因，并且运用“千变万化”帮助她化解潜意识里的病症。在这之前朋友已经积极配合化疗，意识层面的修复加强了其治愈的信心。终于在3月份，好消息传来：肿瘤从9厘米缩到1厘米，可以彻底切除，癌症复发率从25%下降到了2%。我也一路见证了那个坚强生命创造的奇迹，开心之余隐隐感到肩上担子的重量！

今年2月份，当整个催眠疗愈班结业后，一个阳光明媚的下午，师父语重心长地对我说：“我们现在做的工作很伟大，将来会改变整个世界；我本人没什么伟大，只是知道得比你们多一点、早一点而已，我的人生就像咖啡，一滴一滴地滴满一杯，可以推到你面前让你品尝。我们要做的只是去影响一个又一个生命。有一天我们影响了一个生命，而这个生命可能会改变整个世界，这个生命有可能是你、有可能是他、有可能是个老人，也有可能是孩子，我不知道。但是只要我们坚持去影响，有一天这个世界一定会改变！”那个下午我第一次感受自己内在的力量和强大，原来最大的幸福是活得无比坦荡与敞亮！

在此后的半年时间里，我尽我所能用自己的人生经历、体悟到的智慧还有掌握的催眠疗愈的工具和方法去帮助能够帮到的人。它们让我成为一个有用的人，开心喜悦地助人达己。在这个过程中我惊讶地发现大部分人和我当初一样对催眠疗愈存在很大的误解，因为误解所以拒绝接受专业的服务；而国内的心理学和催眠疗愈水平真的有待提高，应该让想寻求帮助的人获得有效、快速的服务。

太多人活在痛苦、纠结中无法自拔，这严重引发了他们身体的疾病。其实身体99%的病痛来自于负面情绪的堆积，而垃圾情绪的堆积会减弱所有器官的反射能力，即使发生病变我们也感受不到任何疼痛，这也是为什么大部分癌症一查出来就是晚期的原因。而市面上的各种心理辅导咨询师良莠不齐，动不动就给人贴“重度抑郁症”的标签，真的很不负责任！

在不断为有缘人服务的过程中，有那么一刻，我觉得自己站在手术台旁边，做着和医生一样高尚的工作。这时候我才体会到师父有一次对我说的：“你现在的工作是治病救人，有没有想过你救了一个人相当于救了一个家庭，我们的工作有多重要！”这一刻，我真的希望能够用我知道的信息和掌握的知识帮助到更多人了解什么是催眠疗愈，催眠疗愈真正的作用是什么。希望我做的案例能让大家清楚地知道我们每一个人都会遇到问题，而这些问题背后有一个根源，也就是心结。催眠疗愈的作用是帮助你在潜意识里迅速找到这个心结然后解开，让它不再影响你的工作和生活。

最后，我想再次提一下和师父的一次对话。师父说人生有一些事很小，小到像沙子一样，这粒沙子如果放在手里，风一吹就没了，完全没影响；如果是在鞋子里，会让我们觉得不舒服，但是不影响生活；如果这粒沙子在眼睛里，那就要人命了，一碰触


就会流泪，催眠疗愈不神奇，只是用专业的工具快速找到这粒沙子并且瞬间拿掉！

感恩在我生命中遇见的每一位有缘人，也希望我的这些分享能给你的人生带去一丝清凉。在我的人生下着滂沱大雨的时候我遇见师父这位送伞的老人，师父说他不求回报，只需要我把这把伞送给沿途需要的人，让他们的人生能够过得轻松一些！

感恩师父给我送上人生中最重要的一把伞，我希望它能够把它变成蒲公英撒向人间。对恩情最大的回报不是嘴上说我多感恩，而是帮助他实现他想要的人生梦想和目标！

生命越感恩越富有，智慧越分享越喜乐，人生越付出越成功。如果现在你依然感觉成功遥不可及，那就先问问自己有什么可以付出的，是不是乐意去付出？无怨无悔地付出必定成就非凡人生！

家中感恩随笔



2018年5月20日

# 目 录

## contents

01

赵智光博士  
催眠疗愈  
体系分享

- 003\_\_ 什么是催眠
- 006\_\_ 如何成为专业的催眠疗愈师

02

佩桦师姐  
催眠疗愈  
个案分享

疗愈原生家庭带来的伤痛

- 011\_\_ 停止复制所有的伤痛
- 013\_\_ 真实的感恩从接纳开始
- 015\_\_ 看见自己才是一切美好的开始
- 017\_\_ 接纳自己是最大的礼物
- 019\_\_ 放下是喜乐的开始
- 021\_\_ 我值得拥有释然的人生
- 023\_\_ 花季应该是绽放的
- 025\_\_ 挣脱束缚才是人生的开始
- 027\_\_ 是时候放下炸药包了
- 029\_\_ 疗愈自己心底最深的痛

- 031\_\_ 担心、焦虑是毒药
- 033\_\_ 陪伴内在小孩的成长
- 035\_\_ 相信相信的力量
- 037\_\_ 疗愈受伤的自己
- 038\_\_ 请仁慈地对待自己
- 040\_\_ 感恩自己的选择
- 041\_\_ 生命本来的模样
- 043\_\_ 童年的伤害一直在心底

### 疗愈不接纳自己

- 046\_\_ 放下伤痛关系立刻改善
- 048\_\_ 接纳自己是一切的根源
- 049\_\_ 自责让自己活在黑暗中
- 051\_\_ 感恩自己的选择
- 053\_\_ 悲剧的根源是自己
- 055\_\_ 接纳受伤的自己是多么美妙
- 056\_\_ 简单的梦想
- 058\_\_ 好意外的礼物
- 060\_\_ 每个人心底都有一个孩子
- 062\_\_ 拥抱内在受伤的孩子

### 疗愈和金钱的关系

- 065\_\_ 疗愈你和金钱的关系
- 067\_\_ 疗愈自己对钱的愧疚感
- 069\_\_ 臣服和认错的力量
- 071\_\_ 亲身体会“我错了”的魔力

073\_\_ 看见问题才能解决

075\_\_ 做一个值钱的人

### 疗愈不经意间种下的种子

078\_\_ 不经意间种下的种子会影响一生

080\_\_ 如果有来生，我们还做闺蜜

081\_\_ 放过别人就是放过自己

083\_\_ 亲身体会催眠疗愈的力量

087\_\_ 担心是诅咒

089\_\_ 爱太深伤身

## 03

佩桦师姐

个人成长  
感悟专辑

### 爱，如此简单

093\_\_ 一个人的精彩

094\_\_ 悦纳一切的发生

096\_\_ 行走于山水云间

099\_\_ 了无一事，空无一人

101\_\_ 雨夜随笔

103\_\_ 千年莫高，百年敦煌

105\_\_ 黄河之水天上来

107\_\_ 相遇即是美景

109\_\_ 爱情从未忘记谁

111\_\_ 如果爱有天意

- 113\_\_ 人生不设限
- 114\_\_ 因为刚好遇见你
- 117\_\_ 出世入世
- 118\_\_ 享受美好人生
- 120\_\_ 平衡的人生
- 121\_\_ 面对自己
- 122\_\_ 人生是规划出来的
- 124\_\_ 守护美好
- 125\_\_ 生命中的遇见
- 127\_\_ 选择什么样的人生
- 128\_\_ 没有人是随便成功的
- 130\_\_ 遇见最美的自己
- 132\_\_ 愿未来一切顺意
- 134\_\_ 如果今天是此生最后一天
- 136\_\_ 否定都源自对自己的不认可
- 138\_\_ 悟空也未能悟道
- 140\_\_ 婚姻与职场
- 142\_\_ 活出不攀缘的自在
- 144\_\_ 爱的天使
- 146\_\_ 冰冻的种子
- 148\_\_ 纸上黄金
- 150\_\_ 千年的缘分，这世的遇见
- 152\_\_ 觉 醒
- 154\_\_ 修行的金字塔
- 156\_\_ 不要等到失去才知道珍贵
- 158\_\_ 好姐妹们，爱你们



01

赵智光博士



催眠疗愈  
体系分享



