

# 神奇催眠瘦身

B  
BOOKLINK

(日) 仲山和辉 著  
郝秋香 译



自己可以做的催眠瘦身术

肥胖的感觉 OFF  
ON 纤瘦的感觉

中国书画出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

神奇催眠瘦身 / (日) 仲山和辉著; 郝秋香译.

北京: 中国画报出版社, 2007.8

ISBN 978-7-80220-173-6

I. 神… II. ①仲…②郝… III. 减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第115599号

TITLE: [じぶんのできるプチ催眠ダイエット]

BY: [仲山和輝]

Copyright © CKAZUTERU NAKAYAMA 2005

Original Japanese language edition published by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,LTD.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2007-2653



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 王楠楠

设计制作: 李新泉

封面设计: 孙磊

## 神奇催眠瘦身

出版人: 田辉

著者: (日) 仲山和辉

翻译: 郝秋香

责任编辑: 张光红

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

电话: 88417359 (总编室)、68469781 (发行部)

网址: www.zghbcbs.com

印刷: 北京地大彩印厂

经销: 新华书店

开本: 1/32

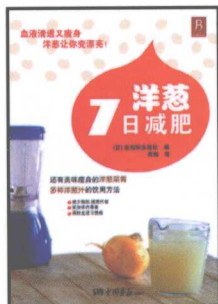
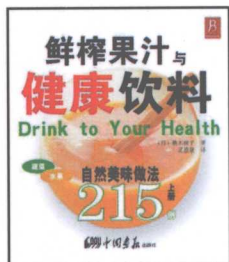
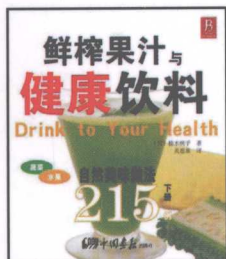
印张: 6.5

版次: 2008年1月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80220-173-6

定价: 20.00元

# 热销图书



www.booklink.com.cn

## 作者简介

仲山和辉 (Nakayama Kazuteru)

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。他们对他们进行以放松、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。

自己可以操作

# 神奇催眠 瘦身



(日) 仲山和辉 著  
郝秋香 译

中国书画出版社

## 致立志此次 瘦身成功的您

“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。

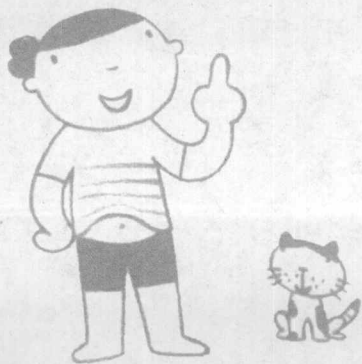
人类本身就具有防御本能。在人  
身体里一直有希望自身健康，排除有  
害于健康的物质的功能。

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！

## Contents

前言	002
序言 I 催眠瘦身之谜	
一：成功的理由	008
二：能够一直坚持的理由	009
三：不反弹的理由	010
四：不用忍耐自己的理由	011
序言 II 催眠瘦身的结果	
一：心灵会变得温柔	012
二：爱上您自己	013
三：塑造满意的体形	014
四：给自己的额外奖励多多	015
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	018
02 不自觉地就吃多了	020
03 尽管肚子不饿也要吃饭	022



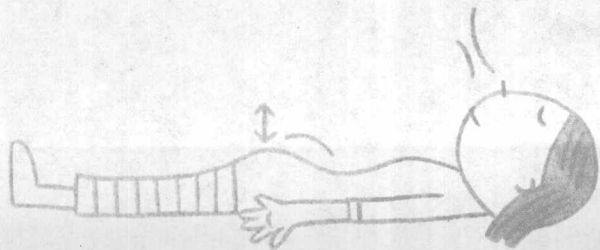
04 容易误入歧途的不吃饭瘦身法	024
05 暂时的快速瘦身	026
06 在周围人们温柔善意的言语中安心	028
07 只吃一种东西的单品简便瘦身法	030
08 不知道自己想吃什么	032
09 连续的彻夜不睡·严重的睡眠不足	034
10 容易感觉到压力	036
11 强迫自己去抑制食欲	038
12 “卡路里”恐惧症	040
13 不实际地从超过自己体力的运动开始	042
14 极端的自卑，情绪不振	044
15 不能很快从过去的阴影中走出	046
16 无法拒绝别人的邀请	048
17 没有什么令自己心跳兴奋的事情	050
18 用吃饭来排解压力	052
19 好高骛远，不实际	054
20 感官变得迟钝	056





## 试试催眠瘦身

● 实用·有效的实践样本	064
01 通过催眠让自己的心情舒畅	066
02 自己进行的催眠法	068
03 不断重复“我很开心!”这句话	072
04 练习对着镜子微笑	080
05 想象在自己的两手指尖有一个充气的气球	082
06 与身体对话,寻找最适合自己的体重	084
07 用心注视蜡烛和电灯	086
08 有意识地倾听进入耳朵的声音	088
09 慢慢地去泡澡	090
10 漫不经心地朝外眺望	092
11 放松自己,悠闲舒适的享受	094
12 尝试用腹部呼吸	096
13 正确优美的姿态有利于瘦身	098
14 自信就是美——将视线提高1厘米	100
15 跟着节奏来活动一下身体吧	102



## 深信自己可以变成苗条美人

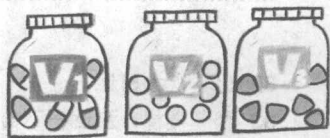
16 从您意识到需要瘦身的时候开始“催眠瘦身”	110
17 首先从简单的事情开始	112
18 摒弃老观念	114
19 纠正自己的偏见	116
20 努力喜欢上自己	118
21 试着回顾昨天的自己	120
22 调整心情，不为烦恼而羁绊	122
23 用语言表达出自己想要瘦身的理由	124
24 装扮自己特有的风采	126
25 享受食物的乐趣	128
26 想吃就要尽情地吃	130
27 倾听身体的声音，让身体来决定该吃什么，吃多少	132
28 将要吃的东西一次都摆在桌上	134
29 转移一下注意力，让食欲平静下来以后再吃饭	136
30 尝试改变自己的口味	138
31 改变自己的不良饮食习惯	140



## Contents

32 记“饮食日记” .....	142
33 爬爬楼梯，测试一下自己的体力 .....	144
34 称体重——每天的必修课 .....	146
35 洗澡前观察自己的身体——接受赤裸的自己 .....	148
36 说出您想说的话——表达自己真实的想法 .....	150
37 多与家人和朋友一起拍照 .....	152
38 每天至少用心打扮一次自己 .....	154
39 自己表扬自己——给自己鼓励 .....	156
40 恋爱是最好的瘦身方法——爱的力量 .....	158
41 创造适合自己的精神调节法 .....	160
42 发现让自己快乐的事情 .....	162
43 可以只有三分钟热度——贵在适时地放松和长久地坚持 .....	164
44 多赞美别人 .....	166
45 加强自己的“女性”（男性）意识 .....	168
46 注意自己细微的变化 .....	170
结束语 .....	174

# 成功的理由



只要给心灵补充足够的维他命，瘦身就会变得轻而易举



能给身体补充营养的东西很多，但对心灵有效的却不多。这是因为每个人的需求是不一样的。

只要我们注意到自己不经意间打开的那些容易令人发胖的“机关”，就能找到心灵所需要的维他命。

之

二

# 能够一直坚持的理由



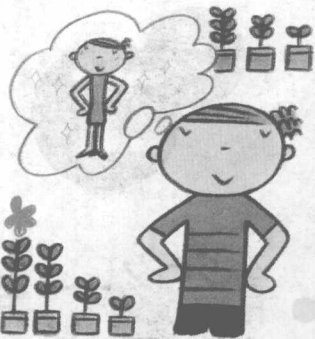
如果过程是快乐的，就很容易坚持下去

如果过分勉强自己，努力地去瘦身，会比较容易误入歧途。因为这样做是自己在故意地加大瘦身的难度和痛苦。那样的话，很难坚持下来。

相比而言，如果是能够快快乐乐地减肥，而且能够看到每天自己都在进步的话，又会是什么结果呢？答案不言而喻，这样的减肥谁会坚持不下去呢？

通过神奇的催眠可以找到坚持下去的快乐。

之



## 不反弹的理由

比起暂时性的快速减肥，不如追求长期不反弹的真正瘦身

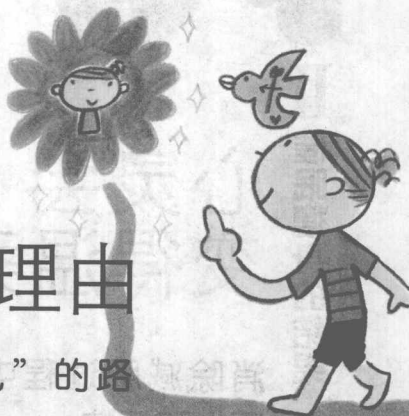
如果只是在一段时间内暂时地减轻体重，谁都可以做到。但是，要想维持在短时间内迅速瘦下来的体重，却是很困难的事情。

暂时性减肥的话，一旦停下来，体重就会反弹。更糟糕的是，不只是回到原来的体重，而且因为反作用力，会让人变得“想吃更多的东西”。

催眠瘦身法是在培育瘦身意识的过程中逐渐地减肥的，这样就不会反弹，最后达到真正的瘦身。

之

四



## 不用忍耐的理由

走在追求“理想的自己”的路上，是很快乐的事情

您是不是也认为“减肥=忍耐”？让我们改变这种印象，想象一下减肥瘦身其实是“我们为了追求理想的自己的过程”。

这样想的话，是不是会觉得很高兴，很开心呢？

催眠，并不是催眠术。催眠是用您自己的意识去自主地选择。您可以选择去忍耐，也可以选择放松自己。

# 心灵会变得温柔

消除减肥过程中的  
压力和烦恼



您有过情绪非常烦躁的经历吗？忍耐和郁闷对身体没有一点好处。首先，让我们将这些负面情绪排除掉吧。

解决方法非常简单，用催眠法，让自己去倾听心灵和身体的声音就可以做到。

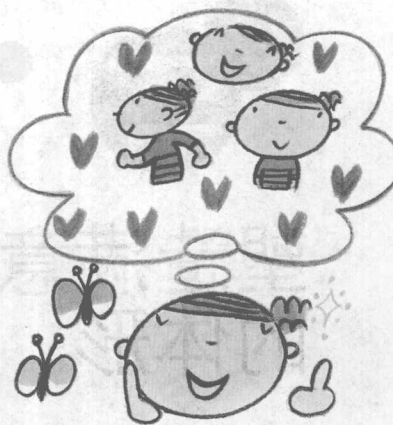


之

二

## 爱上您自己

不要先否定自己，要从认可和接受现在的自己开始



让我们现在就告别那种一张口就说“我讨厌自己哪里……”吧。

将自己喜欢自身的部分都列举出来。然后，再具体地想一想让自己更爱自己应该怎么做。

催眠的时间首先要从认可和接受现在的自己开始。爱上自己，才能更美丽。