

美国著名脱口秀主持人奥普拉成功催眠瘦身18千

Discovery亚洲频道专题报道热情推

心灵畅销作家张德芬倾情推

催眠瘦身

Hypnosis for Body & Mind Balance

身与心的对话

张芝华 著



中国轻工业出版社

随书附赠催眠瘦

催眠瘦身

Approach to body & Mind Slimming

催眠瘦身——一个愉快的身心灵之旅

芝华这本书，提供了各种实用又有效的方法。那不仅仅是体重的改变而已，你会发现，你生活的质量、与他人的关系、心情的起伏、对自己的自信，都会往更好的方向提升。不但甩掉了赘肉，还找回了更多的自己。

——畅销书《遇见未知的自己》作者 张德芬

这是一本不寻常的好书，不但提供我们安全瘦身的方法，更大的收获是研习本书同时也可以学习到迈向身心平衡的健康轻体瘦身法。

——台湾NGH催眠学会会长 黄奇卿

这是海峡两岸第一本催眠瘦身的中文书，看到书中提到的催眠瘦身成功案例与理论基础，让我不得不对催眠的功效深为慑服与惊叹。深觉催眠能开启人类的心灵意识空间与激发心念的力量并完成目标。

——资深媒体工作者 陆濬平

上架建议：瘦身 身心灵

ISBN 978-7-5019-7296-8



9 787501 972968 >

定价：100.00元

随书附赠催眠瘦身CD

催眠瘦身

张芝华 著

 中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

催眠瘦身/张芝华著;—北京:中国轻工业出版社,
2009.7

ISBN 978-7-5019-7296-8

I. 催… II. 张… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第133769号

责任编辑: 刘云辉 责任终审: 孟寿萱 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编100740)

印 刷: 北京市通州京华印刷制版厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年7月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印 张: 14

字 数: 172千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7296-8 定 价: 100.00元

著作权合同登记 图字: 01-2009-4666

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90693S2X101HYW

数字图书馆
PDG

《催眠瘦身》CD 公开声明与使用须知

凡是带有催眠与脑波引导的催眠CD类潜能开发产品，一定要买正版使用，转拷贝甚至压缩过的盗版产品里，正面暗示的潜意识台词往往会被抹去或改动，而产生相反的作用，对使用者的身心影响，后果严重，非常危险，所以请大家一定购买正版使用，切勿因贪小而导致大损失。

“催眠瘦身”就是“意念瘦身”，有觉知地吃，有意识地进行，在行住坐卧中觉察起心动念，爱护你的身体，珍惜你的心灵。为何不用减肥一词呢？因为当你告诉潜意识要减掉几公斤肥肉时，他又会自动把减掉的肥肉加回来。用“瘦”是正向指令，用“肥”是负向指令。

CD 五首引导词

Track 1 – 催眠瘦身的原理

Track 2– 自我形象管理

Track 3– 身心合一的宣言

Track 4– 饮食与运动的自我强化暗示

Track 5– 深化安眠

CD使用须知

1.请每天听不同首引导词, 你可以透过潜意识的深层导引帮你达到身、心、灵平衡、健康和美丽的境界。

2.如果怕睡着, 请坐着听。

3.如果是情绪性肥胖, 请听第二及第三首。

4.如果是压力过大, 影响睡眠质量, 请听第三到第五首。

5.如要强化运动与饮食的动力, 请务必听第四首。

6.如果是太累导致内分泌及新陈代谢率失调, 请听第二到第五首。

7.如果怕听了太兴奋, 请早晨起床时或任何白天时段听第一及第二首。

警告：本张催眠CD不适合在你开车、走路、任何行进动作或操作机器时聆听。



聆听催眠CD 最好是睡前半小时就播放，听到睡着也无妨。先调整失眠，精气神充沛，早餐吃得好，晚餐吃得少，才是养生之道。

配合意念的力量在连续聆听这张《催眠瘦身》CD三个月后，你会发觉你的饮食习惯与日常生活作息已经有了神奇的变化；而当你的身心达到一个平衡健康的状态时，你就会自然而然地瘦下来了。催眠瘦身——让你分分秒秒都“享”瘦！

瘦身不需要如此痛苦、自残，或者是禁欲，瘦身可以是一个很愉快的身心灵的清扫工作，可以是清除情绪垃圾的一个心灵之旅。如果你是病理性及器质性肥胖，请先咨询医师，并做适当的医疗，再配合催眠瘦身DIY，从身心平衡的方法双管齐下，才会得到最佳效果。

祝福想瘦的朋友们“想”瘦，“享”瘦，真享受，做个乐活的享瘦族吧！



每日清心轻体祈愿文

① 用餐前请在心中默念：

愿一切众生得到温饱

愿一切众生得到康复

愿一切众生得到真爱

我已经和食物建立美好和谐的关系了。

② 入睡前请念出声音对自己说：

我释放我所有的不配得信念

我释放我所有的匮乏信念

我愿意放下对肥胖的需要

每天在行住坐卧间我会自然而然一斤一斤、一寸一寸地瘦下来。



◎ 早晨醒来时请大声对着镜子说：

“我爱你现在的样子，请原谅我没有好好照顾你，我爱你！”

“是的，我要瘦身！我一定做得到！”

“这是我现在生活的第一志愿与目标！没有任何事能阻挠我。”

“我一定瘦身成功！我相信心想事成的力量！我已播下瘦身成功的第一颗种子！”

◎ 在行住坐卧间 请时时保持觉知的念头：

我分分秒秒都在享瘦，我的脂肪细胞与新陈代谢率已自然地调整到最理想的状态。我不再需要多余的零食了。

我是丰盛的，我是神圣的。



前言

“想”瘦，“享”瘦，真享受！

当你咬一口草莓冰淇淋时，心中是否也有一丝丝甜甜的滋味？运用催眠瘦身的技巧，你可以不用挨饿，不用偏食，当你在享受每一口食物时，你的身体意识已自然而然地帮你消化了。

这本书不是试图要给我们的读者所谓的医药或者是健康方面的处方，这是一本教你如何达到身、心、灵平衡与健康美丽的一本书。从催眠的角度告诉你，如何与自己的身心相处、对话；如何把自己放在大自然的环境中和谐共存；如何从衣食住行中分分秒秒都享受享瘦的乐趣。每天玩躲迷藏的游戏，通过自我觉察自己的起心动念，找到躲在身体里面的肥肉与多余的残渣。身体就是心的一面镜子，当你的身心达到一个平衡健康的状态，你就会自然而然地瘦下来。

本书不鼓舞时尚的审美观，不鼓励病态的减肥节食，只希望你能健康优雅地瘦，在一个匀称的身体里，安装一颗轻盈喜悦的心，并住着一个轻安自在的灵魂。这是你对自己的爱的宣言，所以这是



一个催眠师与你分享心灵处方的一本书。

要如何安装一颗轻盈喜悦的心，并住着一个轻安自在的灵魂呢？最近全世界掀起了一股“慢活风”，要慢慢地吃、慢慢地走路、慢慢地去欣赏你身边的每一个人事物与慢慢地去过每一天。说来不容易做到，其实就是在提醒现代人整天活得太匆忙了，以至于造成了心的盲与茫。“忙”这个字就是说当你太忙的时候，可能意味着你所有的心灵感受力也麻木了。心亡就是忙的汉字解读。我们盲目地从早冲到晚，总是觉得心也茫茫然，身也忙忙然。无论是走在上海或台北街头，我都难得瞥见一张气定神闲的脸。2005年9月在上海与友人相聚聊天，十个有十个告诉我，在上海打拼的生活压力比台北还大好几倍。在一个高度急速发展的国际大都会中要出人头地，除了与地球的转动速度赛跑外，似乎也找不出什么好方法来。在这个地球村的年代，很多人一早起床后，匆匆梳洗，抓着早餐就去赶公交车，转地铁。到了公司又是开早会、做简报、接电话、交报告、赶进度；下了班又匆匆赶去补习班补英文与上职能进修课；或是匆匆去接孩子放学，在巷口的家庭小馆吃个简餐再回家，回到家又是忙不完的家务事。再不然就是瘫在沙发上看着电视，手不自觉地死命按着遥控器转台，嘴巴无意识地塞进各种零食，好像在填补路边的一个无底洞一般；有时也沉迷于虚拟的计算机网络世界中，与另一张陌生的脸与寂寞的心交换虚拟的体温，得到片刻的慰

藉。这就是大部分现代人忙碌的生活方式吧！日复一日，年过一年，在不知不觉中心也倦了、身也累了，直到有一天照镜子，才惊觉肥肉早已不知何时悄悄地挂在了身上。心中犹豫了一会儿，当下决定把好不容易辛苦挣来的钱送到整形与减肥中心好好整顿自己一番。我们好像周而复始地在过重复的日子。在快餐的年代，早已忘了何谓慢下来生活了。其实有一句话说得好：

树的方向是风在决定；人的方向是心在决定。

在这本书里面会提到如何用很尊重的方式来看待你自己的身体，牵涉的层面包括你是如何情绪性地吃东西与无意识地堆积脂肪，包括你的性欲系统、你的生活态度、你的自我角色认同、你的自我影像投射、你对自己身体的看法、你如何过你的每一天及一些你平常无法觉察到的有关潜意识的动力，还会探讨为什么你的意识是这么渴求减重瘦身，而你的潜意识中却一直想要增胖的一个原因。当然如果你是一个快乐的胖哥胖妹，从来也不为自己的体型外表烦恼，恭喜你！可能是你灵魂早已写好的剧本，今生就做个享受生命的快乐胖胖族吧！

另一个新兴的生活运动就是很hot的乐活族。“乐活（LOHAS, lifestyles of health and sustainability）”就是在做消费决策时，会考虑到自己与家人的健康和环境责任。据统计目前美国每四人中有一人是乐活族，欧洲约是三分之一，美国社会学者雷·保罗



（Paul Ray）预估未来十年内美国将有一半的消费者都是乐活族。雷·保罗与同事花了15年调查研究新世代的生活形态，于1998年写了一本《文化创造：5千万人如何改变世界》的书定义了乐活族。

为什么乐活族会得到这么多人的响应呢？因为太多人已经意识到我们用狂乱的步伐走过生命，很少停歇下来。我们没有时间好好回家和家人吃一顿晚餐，没有时间闻一闻春天的樱花香，没有时间好好欣赏夏日黄昏的夕阳，也没有时间走到家附近的公园呼吸新鲜的晨露，更没有时间关心我们的生活环境——我们喝的水——河川污染了；我们呼吸的空气污染了；一年比一年难以忍受的冷热异常的气候；我们吃的食物有疯牛病、猪蹄疫、禽流感；水果青菜也都被基因改造了，我们活在一个有毒的世界。

因为这一群乐活族的苏醒，乐活市场的商机也应运而生。处处可见的包括健康生活形态（如有机食品、健康食品等）、永续经营（如绿色建筑、再生能源等）、整合疗法（如芳香精油、花精、催眠、草药、能量医疗等）、个人成长（如气功、瑜伽、健身中心、身心灵成长课程等）和生态生活（二手用品、环保家具、生态旅游等）。

乐活族强调的是爱健康、爱地球的生活方式，这个健康包含了身心灵的健康，同时也拥有强烈的地球意识与自我生活主张等。我身边已有许多朋友在实践慢活与乐活的生活，他们确实比一般人快

活许多，只因为多了一份坚持与相信，坚持爱自己的信念，也相信这个地球经过大家的努力维护会越来越美好。你是下一个吗？

当我们改变自己的态度、重塑自己的信念、解决自己的问题，就能够改变自己的行为模式，所以“改变”就从今天你看了这本书开始，从日常生活衣食住行中去体验爱与欣赏美，并且身体力行。这本书着重在潜意识的层面来深层地探索你的问题，从身体、信念、饮食生活与环境的关系等。瘦身不需要这么痛苦、自残，或者是禁欲，瘦身可以是一个很愉快的身、心、灵的清扫工作；可以是清除情绪垃圾的一个心灵之旅。

就让我们大声喊出：“‘想’瘦，‘享’瘦，真享受！”做个乐活的与慢活的享瘦族吧！



慢，是灵魂最舒适的节奏；乐，是灵魂最怡然的韵律。



目录

推荐序：跟你的潜意识握手做朋友 黄奇卿 /1

找回更多的自己 张德芬 /4

挥别身后的海岸，航向无垠的海洋 睦澔平 /6

自序：有梦最美——一位催眠师的心路历程 张芝华 /13

Part 1

瘦身，
你准备好了吗？

进入催眠瘦身计划之前 /22

开始催眠瘦身的第一步 /24

自我肯定宣言 /25

许愿池 /28

许愿池测验 /29

七个愿望测验 /35

Part 2

什么是催眠？

催眠的定义 /42

催眠Q&A /44

Part 3

催眠瘦身让你找回自信

甩掉肥肉=甩掉烦恼 /52

轻了15公斤的快乐女强人 /52

产后轻松减重12公斤 /54

瘦身成功让男人更有魅力 /56

减掉赘肉让她找回自我 /58

甩掉10公斤让她重拾自信 /60

轻体18公斤让我重新享受鱼水之欢 /62

饿死在波斯的贵族千金 /65

为什么你会胖？ /68

认识肥胖的原因 /68

正确的瘦身观念 /72

足以让人们停下脚步的力量 /74

瘦身减重失败的原因

——内在小孩 /74

Part 4

催眠瘦身想法篇

催眠瘦身的原理 /96

潜意识如何影响体重 /99

过重问题之心理层面因素 /99

如何与你的潜意识成为好朋友 /107

第一个原因 /107

第二个原因 /109

第三个原因 /111

第四个原因 /112

第五个原因 /114

Part 5

催眠瘦身方法篇

催眠瘦身的策略 /118

找出核心信念与问题的根源 /118

如何建构超级魔力的潜意识程式 /120

创造生命的奇迹 /123