

一本告诉你如何利用催眠，从蝶蛹蜕变成翩翩蝴蝶的美容心经

黄大一 / 著

自我控制 抗老催眠

Hypnosis
and anti-aging

丰富的活力催眠资讯
自由呼吸，完全呼吸，清浅呼吸，活化神经网络

把爱带进你的内心
自由的呼吸冥想

七个健康要素

睡入健康美容觉

神秘的抗老呼吸法

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社




自我控制 抗老催眠



Hypnosis and anti-aging

黄大一 著

全国百佳图书出版单位
 时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我控制抗老催眠 / 黄大一著. — 合肥: 安徽人民出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 212 - 03917 - 2

I. ①催… II. ①黄… III. ①美容—催眠治疗—基本知识

IV. ①R749.057 ②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 106183 号

自我控制抗老催眠

ZIWO KONGZHI KANGLAO CUIMIAN

黄大一 著

出版人: 胡正义

丛书策划: 杜国新

责任编辑: 洪红

装帧设计: 宋文岚

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编: 230071

营销部电话: 0551 - 3533258 0551 - 3533292(传真)

印制: 合肥创新印务有限公司

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 700 × 1000 1/16

印张: 11.75

字数: 160 千

版次: 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 212 - 03917 - 2

定价: 25.50 元

版权所有, 侵权必究

前 言

很多人想学习如何控制他们的心智。一个狂奔的心智,可能很危险,相对地,在控制之下的心智是美妙的。有很多方法可以控制心智。

印度瑜珈师练习一种系统性发展的心智控制,能从心智倒空所有的思想,叫做“进入静止”。

西藏佛教苦行僧,练习这样一种系统,让心智提升超越回到原本的意识。

圣伊格纳提斯·罗幼拉(St. Ignatius Loyola)传下一种宗教性的练习系统,它的目标在于强化宗教感性,这是很多基督教信仰之设立模型。

法国的爱莫立·库(Emile Coue),曾发展了一套“自动建议”系统,透过每天晚上和早上重复二十次:“每一天,在每方面,我越来越好。”用来引导心智。

这些系统,还有很多其他的,都可称之为“精神练习”;虽然各有不同的目标,但都试着想要控制心智的发展,有如运动练习被用来控制身体的发展一样。

聪明地使用精神系统来控制心智的方法,就

是要面对它，先取得、并了解它的各种状况，然后让你的真知给你提供最好的方式。

利用催眠过程，可提供一个直接的路径来训练你的潜意识，用来帮助训练你的心智，也就是说：

通过控制你的心智来使其变成一个伟大心智。

抗老催眠咨询 = 蜕变催眠咨询

本书第二部分介绍浑扎 (Hunza) 长寿抗老方法，本书内有很多有益于长寿的宝贵方法，催眠咨询师可把这些方法传给催眠对象，或者自己使用。当他(她)掌握了所学到的方法之后，蜕变就会自然发生，有如毛毛虫蜕变成蝴蝶，获得美丽。

汤姆·史立福 (Tom Silver)

奥门·麦吉尔 (Ormond McGill)

黄大一 (Timothy Huang)

2010年10月于台北

简 介

控制你的心智 (Mind) 有四项基本的规则, 首先要了解:

1. 当你要它思考的时候, 就使你的心智在那一时刻思考。
2. 你要它思考什么, 就使你的心智思考什么。
3. 当你不要它思考的时候, 就在那时刻使你的心智停止思考。
4. 变成你思想的见证人。

要学习这些重要规则, 像电脑的程式设计, 设定你的脑子里的程式, 来控制心智。当你应用这些规则来思考, 你就踏上控制心智的道路了。

当想一些会导致干扰动作的思想之时, 你很容易会说: “那是我的心智促使我做的!” 若这些行为足够坏, 这有可能叫你去吃牢饭, 大部分的事情不会那么糟。但是, 你还是会说: “我的心智促使我做的!” 用这种话来原谅自己, 只是推卸责任, 你刚好把事情弄反了, 因为, 你的心智应该是你的仆人, 而非你的主人。本书教导你如何掌控你的心智, 你会按照正确的方式来做事情, 人生从此充满欢乐。

本书第一部分就以此为目的。

每一件事情都需要能量才能使它发生, 抗老催眠咨询 (Antiaging Hypnotherapy) 也不例外, 抗老催眠咨询的能量, 昵称为“力量”。

关于“力量”, 它并非什么新观念, 自古以来就有, 在催眠咨询中很明显。

“力量”是一种能量的形式，它能被心智引导，我们的目的，就是把它引导到抗老的方向上去。

这样做……

注意站直，把双脚稍微分开，站稳，让手臂悬在身边，双手离开身体大约15厘米，双手不可碰到身体，否则“能量”就会漏掉，调整自己的“天线”来接收力量。闭上眼睛，开始深深地呼吸，同时对自己大声确认说：“我把终极能量带进我的身体内，给我力量，引导和保护我。”憋着呼吸，保持寂静，然后吐气等待，你会感觉到一股能量流进，不要去想……只要感觉，大部分人会感觉它像电流进入垂悬的手，开始的时候，可能很轻微，但是手的麻刺会很真实，这就是那股力量。

再度执行此肯定，同时深深吸一口气：“我把终极能量带进我身体，给我力量、引导和保护。”安静等待，这次你刻意地去感觉能量进入你双手。

再做一次（第三次）：“我把终极能量带进我身体，给我力量、引导和保护。”你会感觉到你双手现在有轰轰作响的能量，此力量是给你使用和指挥的。在练习任何所要学习的抗老催眠咨询之前，一定要先把力量带进来，换言之，在做任何事之前，先让自己充满此力量。

在专业用于催眠对象的职业中——当你的手携带着这种轰轰发声的力量——把你的右手放在催眠对象的左太阳穴，左手放在右太阳穴上，温和地压着，在整个会期中，不论是什么目的，让能量流入催眠对象。

在给自己使用的时候，躺下来，把你能量化的手放在腹部，似乎让它流动直接进入。

抗老是世界各地亿万人们的大事，本书这部分有两个目的：它提

供专业资讯和技巧给催眠咨询师,使用于抗老催眠咨询,来给催眠对象益处。同样地,你所学习到的,也能使用来延伸你自己的生命期限。催眠咨询同时是成功处理人生之专业和个人的方法。杰克·迈尼(Jack Benny)就是一个好例子。

杰克根本不必尝试,就证明了他是一位伟大的抗老催眠咨询师,他的亲切、自我感动幽默,总是说他自己只有“三十九”岁,这句话成为世界名言,帮助了无数人们感觉自己比较年轻。

实际上杰克知道他早已超过三十九岁了,但是他坚持说自己只有三十九岁,因而产生了一种永续年轻的格式。

引用古代一句名言:“人就是像他心所想的。”也就是说,你想自己有多老,就会有多老,这就是抗老催眠咨询。

这些日子流行催眠咨询,作为一种引导心智进入健康的方法,此说法很好,因为咨询的意思是治疗,催眠提供一种有效的方法来引导心智。在本书第二部分,就是很多人们非常关切的抗老导引。

你怎么说你有多老?是透过你从内部到外部的反射影像吗?最简单计算年龄的方法,当然就是查日历,亦即从你出生到今天,算一算有多少天就是了,相信它,天啊,那就是你的年龄没错,但是诚实地说,那是你对自己内在感觉的年龄吗?

反射性地想一会儿……

闭上眼睛,问你自己,你感觉自己在什么年龄,透过此反射,大部分人会感觉他们在人生某段最喜欢的时间。每人都会有不同的最喜欢的年龄,但是大部分成人的喜爱年龄,都会在二十八到三十五岁之间。

真的吗?

问问你自己,你人生中自己感觉最好的时段是什么时候?你会发现上述的范围很真实。内部精神性的年龄,就是你永续年轻的

年龄。

你身体的年龄和你所感觉自己内在的年龄，可能很不同。我们可能看在镜子里面自己的影像，甚至会怀疑：“那可能是我吗？”你我的身体像一套穿在身上的衣服，随着时间的流逝，衣服会穿坏，但是穿衣服的人根本不会穿坏掉；若你能了解这个，你就已经踏上了抗老的道路。年龄是一种态度，而非事实。

第一部分 控制你的心智

第 1 章 人贵自知

人贵自知 / 004

心智是什么 / 004

第 2 章 你的电脑脑子

窥视你自身的电脑脑子 / 019

生物电脑脑子第一部分——大脑 / 019

生物电脑脑子第二部分——小脑 / 020

生物电脑脑子第三部分——延脑 / 021

生物电脑脑子第四部分——丹田 / 021

程式设定你的电脑脑子 / 029

Contents

第 3 章 心智的五种主要功能

正确的认识 / 034

错误的知识 / 034

想象力 / 035

睡觉 / 035

记忆 / 036

程式设定五种主要的功能 / 037

关于记忆的一些思考 / 042

第 4 章 建议的力量与自我催眠的方法

建议的力量 / 046

一种自我催眠方法 / 055

第 5 章 以创意的心智来创造

气息 / 062

进一步了解创意的心智 / 063

一个集中注意力的练习 / 064

想象看见 / 065

肯定的力量 / 068

第 6 章 富裕催眠法与睡觉学习的艺术

富裕催眠方法 / 070

睡觉学习的艺术 / 079

第二部分 抗老催眠

第 7 章 抗老催眠咨询的预先准备

意识自我催眠=浑扎(Hunza)催眠的方法 / 086

抗老催眠咨询 / 091

解说“催眠音乐” / 096

Contents

第 8 章 抗老呼吸法

浑扎的抗老呼吸法 / 102

完全呼吸法 / 105

清洗呼吸法 / 106

活化神经呼吸法 / 107

韵律性呼吸法 / 108

灵异呼吸法 / 109

第 9 章 健康七要素

健康地吃东西 / 114

健康地喝饮品 / 115

健康地呼吸 / 116

健康地运动和休息 / 118

健康的空气和日光 / 125

健康地排泄 / 126

健康地思考 / 127

第 10 章 浑扎“不死”催眠咨询

“不死”=抗老 / 132

“永生”催眠咨询方法 / 133

想象看见你个人超越死亡生命的经验 / 135

活力催眠咨询 / 144

活力自我催眠 / 154

浑扎“内心火焰”冥想 / 160

第 11 章 表意马达动作和疲乏

生理性的疲乏 / 169

精神疲乏 / 170

表意马达活动 / 171

表意马达催眠引导方法 / 171

Contents

第一部分 控制你的心智

Hypnotism

第一輯 對催眠的嘗試

Hypnotism

Hypnotism > > > > >

第 1 章

人贵自知

