

國際中文版獨家授權

釋放內心的巨人

激發潛能主宰人生的西瓦(SILVA)心靈術

♥人類潛能開發專家 泰格·鮑威爾博士(DR. TAG POWELL)
茱迪·鮑威爾博士(DR. JUDITH POWELL) / 著 ♥

♥鄧盛銘 / 譯 ♥

擁有本書——象激性的神燈
只要摩擦書中的技巧和方法
釋放內在的巨人
就能為你實現所有的願望



全世界超過800萬人

曾受西瓦課程訓練

生活大學

勵志潛能開發 A15

釋放內心的巨人

著者：泰格·鮑威爾、茱迪·鮑威爾

譯者：鄧盛銘

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：陳麗真

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 2183277(代表) • FAX：(02) 2183239

劃撥：07503007 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：辰皓電腦排版公司

印刷：三華印製企業有限公司

初版一刷：1995年（民84）九月

合法授權・翻印必究

SILVA MIND MASTERY '90S

Copyright © 1991 by Dr. Tag Powell Original edition published by TOP OF THE MOUNTAIN PUBLISHING. Chinese language copyright © 1995, Shy Mau Publishing Co. All rights reserved.

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換。

定價：180元

國際中文版獨家授權

釋放內心的巨人

● 激發潛能主宰人生的西瓦(SILVA)心靈術 ●

♥ 人類潛能開發專家 泰格·鮑威爾博士(DR.TAG POWELL) / 著 ♥
萊迪·鮑威爾博士(DR.JUDITH POWELL)

♥ 鄧盛銘 / 譯 ♥

勵·志·潛·能·開·發

A15

引言

神經語詞程式化（NLP）這個集中且重要的領域，一直為心理治療師、商業人士、運動員、教師以及其他專業人士運用，以增進他們的工作，本書在神經語詞程式化的領域作了很好的基本介紹。

~~~~~  
記錄員第十七章·人類表現科技期刊

此書闡述了腦部及心靈關係的新進展，書中亦包含世界上最優秀傑出的研究。本書可為成功的生活充實提供可靠的工具，並為你心中的渴望提供進一步的指引。

~~~~~  
奧未茄指引·一九九二年三月·克立拉維坦撰文

西瓦（SILVA）心靈術長期以來，一直被認定是形而上學的入門，本書又進一步加進了一些心靈的新研究及運作方法，包含的理念有神經語詞程式化（NLP）、腦部雷射學，以及新近的一些實證，是本「活用書」。

從未有其它書如本書般，精確的挖掘你與你心靈的聯繫，幫你定義目標，並利用最新研究安置你的成功途徑。

~~~~~  
立即新聞快報

本書在改善溝通及人際關係技巧方面的闡述，事實上早為西瓦心靈術課程的宣傳而廣被世界。利用嶄新的科學技術，本書告訴你如何一步步自我增強，不僅幫助你自己，也使朋友及親人受益。

~~~~~  
新時代·李威廉撰

本書成功的表達了許多不同的意念及力量，比如「上帝」、「天使」、「心靈指引」、「玄學」以及「潛意識」等。

~~~~~  
新瞭解雜誌

改善溝通、改變你的聽眾的心境僅是西瓦（SILVA）心靈術中的一小項利器。減輕壓力、目標達成、消除沮喪及時間管理等均是運用西瓦心靈術的結果。

~~~~~  
閱讀者·獨立新書

藉由西瓦博士傾力之支持，世界二位頂尖的西瓦心靈的講師在書中真實的描繪了貨真價實的心靈技巧。

~~~~~  
納普拉貿易期刊·一九九一年假日·十三期

## 書評

亮光，新思想出版社郝見克

孔老夫子說過，如果你想征服世界，你必須先征服自己的心靈。本書的二位作者寫出了很好的西瓦心靈術（SILVA MIND MASTERY）入門書，正可激勵每個人達成上述目標。如果你用心加以體會，你將可掌控自己的心靈及人生。

書中的一些運動可使各位想像及回溯在不同情境中的反應；在心靈溝通的技巧方面，則強調正當使用及妄用之後果。藉著書中的訣竅，你可透過技巧找到完美的伴侶。

本書可使你達致心靈和諧、快樂、成功以及美夢成真，更可開發另外九十%未用的腦細胞以增加學習及記憶力，相較起來，書本的售價實在微不足道。事實上，我與此書真是相見恨晚，它比市面上其它類似的書，寫得要直接與有效多了。

西瓦（SILVA）是一位苦學的天才，二位作者則是他理論最得力的提倡者。他們在宣傳西瓦的理論上貢獻良多。我給予此書極高的評價。



你的腦部是具機器……調整好自己的責任。

要將自己潛能發揮至極大，需要腦力。你自己的情況如何呢？本書的二位作者提供你思想突破的技巧，使你能控馭自我的人生，並獲致立即的結果及成功。

九〇年代西瓦心靈術包含最新的許多研究：

- \* 如何雷射心像化。
- \* 在創意問題解決及時間管理上的「阿爾法技術」。
- \* 較好態度的六步驟。
- \* 「三種主要壓力因素」及平緩的方法。
- \* 你心靈的「神奇啟動器」。
- \* 建立堅實溝通橋樑的兩階段。
- \* 如何管理好自己的時間。

這些運動將提供你寶貴無價的資訊。心靈／腦部運動可助你建立更多有利的關係、更佳自我形象、降低你每天的壓力、形成目標設定的愚實法、磨情解決問題技術，以及其他更多東西！

本書寫得相當清晰易懂，能讓我們解開心靈「神奇啟動器」的奧秘。作者二位博士均是有關心靈及腦力的世界級講師，他們在書中提供了西瓦術的經驗及引往成功生活的指南。此書可提供你開啓自我動機、自信、改善人際關係及增進快樂等的工具。它可助你釋放自己最大的潛能，開發你自己的腦力並駕馭生活。

本書目前已被翻譯成十七種語言於各地暢銷，書中的研究粉碎了原先控制思想的基  
本信念及障礙，且使我們的能力擴張至極限。

發掘你自己各自無窮的潛力。從美國的聽眾、到香港大學以及吉隆坡管理學院，已  
有多人鮑威爾的研究及技巧中獲益。記住……

「一個人最了不起的事是，從有限的資源及資料裏作最大的發揮。這就是成功，其  
它東西均無法取代。」

## 序 如果你擁有神燈…… 會不會用力摩擦？

我到各地旅遊時，蒐集很多稀奇的寶貝，放在家中的書房，其中有一個仿古的銅製油燈。傳說中，摩擦神燈，就會出現一個巨人，幫你實現三個願望……

現在，你的手上有了這本書——象徵性的神燈。只要「摩擦」（練習）書中的技巧和方法，召喚內在的巨人，就能為你實現所有的願望……

方法很簡單，照著書中逐步的解說，每天練習，就能培養致勝的態度。

我曾經多次到台灣，台灣的人們聰明、工作效率高。面對諸多橫逆，你們的國家仍然屹立不搖。在這歷史上最偉大的時刻，也是追求個人成功的最佳契機。大膽地選定目標，逐一完成。設定目標是一種成功的習慣——美好的世界正等待你釋放內心的巨人。

祝 閱讀愉快！

泰格·鮑威爾博士 (Dr. Tag Powell) 美國佛羅里達州

P·S 你知道嗎？仿古銅製油燈的底部刻著「台灣製」！

## 奉獻

我們每個人都可以選擇……你可以生活在混亂和困惑中，或者是跳脫出來拓展自己的視野，藉由你的瞭解來幫助他人，幫助那些亦想提升自我的人們。

## 感謝

我們要感謝所有曾協助過西瓦訓練課程的人，包括：喬治梅考克 (George May-cocks)、吉姆 (Jim) 和桃若絲基 (Dolores Keys)、吉姆克拉克 (Jim Clark)、艾德 (Ed) 和瑪麗安李斯 (Maryann Reese)、喬治狄梭 (George Desau) 博士、高登包爾 (Gorden Bower) 博士、艾伯特阿里斯 (Albert Ellis) 博士、魏福列德漢 (Wilfrid Hahn) 博士及艾爾古柏 (Al Cooper)。

當然，也包含喬斯·西瓦 (Jose Silva) 及所有的西瓦 (Silva) 家族。

## 前言

心靈發展的西瓦法（SILVA）目前已邁入九十年代，在過去二十五年以來全世界超過八百萬的人曾受過此訓練。西瓦基礎課程系列現在在八十個國家教授，而且被譯成十八國文字。

本書寫作動機並非是要超越喬斯·西瓦博士五十部巨著的偉大成就，僅是就西瓦方法及同儕大學及研究者在心靈／腦部關係令人興奮的新發現作一結合敘述。

你將與我們一同遊歷這些在新觀念、新領域開拓疆土的傑出研究。藉著這些新而實用的技巧，你可開始開拓自己的新天地……為成爲新的你打下一條路徑，使個人及專業的生活更臻美善，也爲形成一個更好的世界而努力。

# 解決索引

每當你需要生活挑戰裏的解答時，看看以下的表列以尋找答案。在每個標題下均有各項技巧，運用這些技巧去創造解答。記得，你是自己世界的創造者！

生氣：指甲；指擊；立即態度調整；啓動機能；阿爾法輸入（附錄）。

焦慮：指甲；指擊；立即態度調整；啓動機能；阿爾法輸入（附錄）。

態度改變：立即態度調整；啓動機能。

事業成功：雷射心靈術；成功終點卡；啓動機能；指甲；指擊；立即態度調整；啓動機能；阿爾法輸入；阿爾法時間管理；賓阿爾法；便箋及要點；阿爾法會議室。

溝通：肢體契合語言；語解契合語言；主觀程式化；雷射心靈術。

困惑：指甲；指擊；立即態度調整；啟動機能；阿爾法輸入；便箋及要點；賓阿爾法。

創造力：啟動機能；阿爾法會議室；在心靈鬆弛層的阿爾法輸入。

決策：便箋及要點；賓阿爾法；阿爾法會議室成員（智囊團）。

沮喪：立即態度調整；語辭或肢體啟動機能；雷射心靈術；阿爾法輸入。

尋找方向：阿爾法會議室成員；賓阿爾法；洞察的阿爾法層。

恐懼：指甲；指擊；立即態度調整；啟動機能；雷射心靈術；阿爾法輸入。

尋找失蹤的人或動物；主觀程式化；雷射心靈術。

挫折：指甲；指擊；立即態度調整；啟動機能；阿爾法輸入。

目標設定：成功終點卡；雷射心靈術；賓阿爾法；阿爾法會議室成員；啟動機能；阿爾法輸入。

罪惡：指甲；指擊；啟動機能；阿爾法輸入；主觀程式化；進入阿爾法層重現一天的事件。

控制習慣：指甲；指擊；啟動機能；阿爾法輸入；雷射心靈術。

快樂：立即態度調整；啟動機能；雷射心靈術。

健康：指甲；指擊；雷射心靈術；立即態度調整。



靈感：阿爾法層；阿爾法會議室成員；啓動機能。

意圖：阿爾法層；阿爾法會議室成員；阿爾法輸入。

尋找完美伴侶：目標設定；賓阿爾法；雷射心靈術；主觀程式化。

改善記憶：便箋及要點；阿爾法會議室成員輸入；練習心像／心靈術。

動機：啓動機能；阿爾法賓阿爾法；雷射心。

組織：便箋及要點；啓動機能；阿爾法輸入。

控制痛苦：指甲；指擊；啓動機能；阿爾法輸入；在鬆弛層的雷射心靈術。