



廖云钜 著

# 三分钟爱上 催眠

## 提升幸福力的身心灵密码学

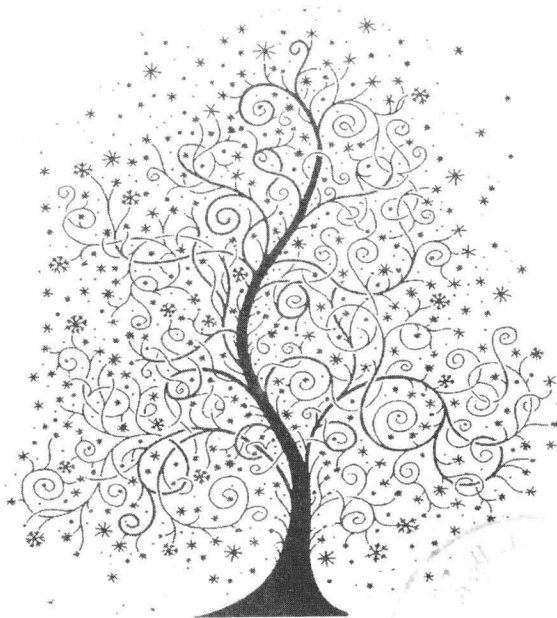
催眠不仅能让你睡，还能让你身心灵愉悦，享受生命  
会呼吸就可以自我催眠，会说话就可以催眠别人



云南出版集团有限责任公司  
云南人民出版社有限责任公司

# 三分钟爱上 催眠

提升幸福力的身心灵密码学



廖云钊著

云南出版集团有限责任公司  
云南人民出版社有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

三分钟爱上催眠:提升幸福力的身心灵密码学/廖云钜著.——昆明:云南人民出版社,2011.6  
ISBN 978-7-222-08072-0

I. ①三… II. ①廖… III. ①催眠术  
IV. ①B841.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第125619号

书 名:三分钟爱上催眠:提升幸福力的身心灵密码学

作 者:廖云钜

出版统筹:侯 开

出版策划:周 琼

选题策划:赵丽娟 杨 琴

责任编辑:马 清 黄河飞

特约编辑:杨 琴

装帧设计:悦读纪·石 巍

责任印制:段金华

出 版:云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司

发 行:云南人民出版社有限责任公司

社 址:昆明市环城西路609号

邮 编:650034

网 址:www.ynpph.com.cn

E-mail:rmszbs@public.km.yn.cn

开 本:700mm×980mm 1/16

印 张:15

字 数:200千字

版 次:2011年7月第1版第1次印刷

印 刷:三河市航远印刷有限公司

书 号:ISBN 978-7-222-08072-0

定 价:35.00元

## 推荐序

- 健康催眠是无负担的身心健康食品 008  
一本创造美好平衡的身心生活的专业催眠好书 009  
一本以智慧为灵魂的好书 010

## 自序

- 尽力随缘 轻松自在 011

## 前言

- 优质催眠术让我们身心灵都健康 012

## Part 1 三分钟了解催眠

- 01\_该给催眠平反了 015  
02\_催眠是什么? 017  
03\_催眠早就在你我身边 021  
04\_催眠不仅是让人睡着 024  
05\_催眠是一连串的同意 026  
06\_我们常常被催眠而不自知 029





- 07\_说说话就可以进入催眠 032
- 08\_每个人都可以学习催眠 034
- 09\_催眠真的很简单 036
- 10\_学习催眠，让生命更美好 038

## Part 2 你想被深度催眠吗？

- 01\_认识催眠六级深度 041
- 02\_催眠深度并不重要 044
- 03\_你的感觉灵敏吗？ 046

## Part 3 催眠中的身心灵竟如此神奇

- 01\_听，你的脑波谱出了交响乐！ 051
- 02\_不用在意催眠敏感度测试 055
- 03\_脑波泄露了潜意识的秘密 057

## Part 4 会呼吸就可以玩催眠

- 01\_催眠时要注意什么？ 059
- 02\_会呼吸就可以自我催眠 065

03\_会说话，就可以催眠他人 075

04\_集体催眠也很容易 076

05\_最常见的两种催眠方式 078

## Part 5 催眠与身体对话，让你远离疾病

01\_调整心灵，疗愈疾病 081

02\_催眠唤醒潜意识记忆，驱除病痛 085

03\_善用催眠让生活愉悦、身心灵健康 087

## Part 6 催眠提升幸福力， 让心灵愉悦的21堂魔法课

Class 01 重新了解自己，你容易被催眠吗？ 092

Class 02 想让工作高效，催眠让你更专注 098

Class 03 专注力启动器，让你更快地专注 101

Class 04 午休催眠，五分钟快速补充活力 104

Class 05 失眠别担心，催眠让你夜夜好梦 108

Class 06 浅眠别烦恼，催眠让你做个睡美人 114

Class 07 正视烟瘾，催眠帮你轻松戒烟 118

- Class 08 催眠减肥，最不需要意志力的减肥法 125
- Class 09 释放压力，还心灵轻松 132
- Class 10 转化恐惧为力量，恐惧有什么好恐惧的？ 140
- Class 11 走出失恋低谷，懂得真正的爱 146
- Class 12 微笑与倾听，创造好人缘 152
- Class 13 快乐生活，催眠赐你吸引金钱的能量 158
- Class 14 增强自愈力，催眠也能治病 166
- Class 15 开启人体的7个能量中心，增强生命活力 173
- Class 16 邀请一道光，让心灵更健康 180
- Class 17 回忆童年，找到快乐之源 184
- Class 18 改变现在，就改变了未来 190
- Class 19 给心灵找个伴儿，快乐变双倍 194
- Class 20 每人都有一座心灵花园，它越美你就越美 198
- Class 21 疗愈身心灵，才能更健康 204

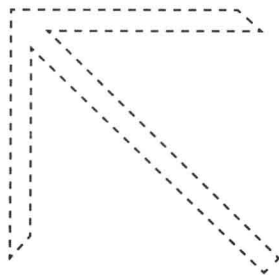
## Part 7 你最好奇的那些催眠问题

- 01\_廖云钜老师解答你最想知道的催眠疑惑 211
- 02\_催眠中五花八门的各种感觉 226
- 03\_学习催眠前后的认知大改变 232

## Preface 推荐序

我于2002年成立催眠水晶心灵花园工作室，并应邀陆续在“救国团社会研究院”、台北医学大学进修推广部、台中护专、文化大学进修推广部、义守大学进修推广部等学校团体教授心灵管理及国际催眠师证照班培训课程，在2005年数次应邀到吉隆坡授课。

学员们来自社会中的各个阶层，他们将学习到的催眠及身心灵成长的心法与方法，灵活地运用在生活与专业之中。在此特别感谢参与国际催眠师证照班培训课程中的15位学员为本书所写的推荐序，由于本书容量有限，只选取其中3篇展示给大家。





# 健康催眠是无负担的身心健康食品

Joanna Wang

多年灵修而从事身心灵协助工作

因学习催眠而认识廖老师已有多年，在我眼中，她一直是个“奇女子”。

线条柔软的脸上，双眸灵动，目光坚定有力，一如她温柔待人又刚毅处世的性格。在被催眠者眼中，她是个情感丰富、声音柔软的催眠师。在催眠界，她却是个不畏批评的“叛逆者”，她将宗教理念与新时代的概念带入催眠中，开发出各式各样的催眠手法，让更多的人得到身心灵的放松和慰藉。

戏剧或小说里夸张的情节，舞台上大肢体动作的催眠秀，让很多人对催眠有了误解，以为催眠是有点危险的，以为当事人是无意识地受到控制。事实上，被催眠的人是十分清醒的，通过催眠师的放松引导，进入潜意识里，释放出潜藏的心理障碍，然后在催眠师的积极引导下，变得心灵澄净，身心放松。

现实生活中，各种因素导致的压力，已经衍生出越来越多也越来越复杂的“文明病”，而催眠在此扮演的角色并非药物，廖老师多年来辛勤研究“健康催眠”，正是无负担的身心灵“健康食品”。

很开心廖老师的新书要出版了，相信将有很多人在这本书的协助下，为自己的身心植入健康的种子，让喜乐在生活中欢欣地发芽。

## 一本创造美好平衡的身心生活的专业催眠好书

郭建良

台湾地区人相学会总会理事  
文化大学进修推广部识人炼金术讲师

很高兴廖云钜老师将她多年来在催眠领域研究的部分技巧撰写成此书，让一些不懂催眠的人能快速入门，也可以让已经接触这门学术的人有更上层楼的机会。

我从事教育训练及心理咨询工作多年，在这个领域常接触到一些因感情受挫、事业失败、人生常年低潮、财务困窘多时、内心长期饱受煎熬的咨询者。当其精神状况已达临界点时，我即使能通过各种心理疏导的技巧直指其心中事，指出其心态行为上的盲点，使其痛定思痛，决心改变行为重新出发，但经常事隔多日后，又恢复旧态。为了能让咨询者及学生的状况有更多的进展，我一直不断地增加自我的能力，也一直寻找有效的心理疏导工具。

前年底，我参加由台北医学大学开办、廖云钜老师连续七天授课的国际催眠培训课程，让我大开眼界。诸如童年及前世回溯、灵界通讯、时空之旅……这些原本属于怪力乱神又异想天开之事，却是如此真实地呈现在眼前。

我亲身体验了利用催眠来减轻现代医学束手无策的各种身、心、灵疾病，其效果极为宏大，不得不让我相信潜意识世界的真实性。

我拜读了本书后，深深觉得这是一本有深度、创意的实用书，愿推荐给各位一睹为快，相信读后必能丰富自己，创造美好平衡的身心灵生活。

# 一本以智慧为灵魂的好书

黄国尧

美商 蒙娜国际珠宝（执行顾问）

有情世界充满着人生宝藏，在一路发觉与汲取的过程中，廖云钜老师的诠释有别于其他人，她那神奇的仙女棒，带着治疗与转化的灵感，总能让困惑的心得到安定。

每次与廖老师交谈之后，感觉自己放下了许多不必要的执著。她以正知正见的观念，启发内在的智慧，让很多无法解决的问题，似乎都有了方向，相信很多人跟我的这种感受一样。

为了更多深陷苦痛深渊的心灵，廖老师决定将多年的心灵疏导经验汇整为文字，希望每位读者都能从中获益。

本书内容扎实，层次分明，内涵丰富，以智慧为灵魂，深入浅出。阅读此书，就如同多配了一副开阔视野的眼镜一样，使我们对生命内容的理解更加深刻。

## Preface 自序

## 尽力随缘 轻松自在

廖云钊

(催眠水晶)

有些时候，我们的确需要学习“等待”，“等待”可以让果实更甘甜，“等待”可以让花朵开得更灿烂芬芳。就好像果实一般，当树上结着果实，需要等到它逐渐长大、成熟，如果太早将未成熟的果实摘下，你不会得到甘甜的果肉，只会尝到生硬干涩、难以入口的味道。有些时候，摘下来的果实需要安放几天，等待它在室温下逐渐成熟，我们才能够享用香甜美味的果肉。

奥修说：“不要过于急忙，急忙让你欲速而不达，当你很渴时，要学习耐心等待，等待愈深，它就会来得愈快。”

是的，有些时候，时间的等待是必要的，在时间的流动与静止中，生命可以产生许多微妙的变化！“恒常是无常，无常亦是恒常。”

尽管去做，成为一个游戏的孩子！

允许自己快乐，允许自己悲伤，接受自己的聪慧，也接受自己的愚昧。

当太阳升起，黑夜悄然离去，当黑夜来临，太阳静待时机。

光明之中黑暗隐然，黑暗之中光明显现！

宇宙就在黑暗与光明中交互轮转，在生与灭之中循环！

## Preface 前言

# 优质催眠术让我们身心灵都健康

人体中有70%左右的水分，水让人类的内在系统充分运作，人类可以几天不进食，却不能没有水而活下去！

每一个意念的流动，都是一个自我催眠；别人的一句话、一个动作，就可能在我们的潜意识中植入一个暗示，催眠就像水一样，在我们的生命之中不可或缺！

乍听“催眠”两个字，让人感到有些疑惑、神秘、好奇和恐惧，其实催眠早已经存在于我们的生活当中。事实上，每个人都时时刻刻活在催眠之中，只不过大多数人浑然不觉。如同大多数人一样，舞台催眠是我初次接触到的催眠；最初接触催眠的我，当时也误以为只要下一个指令就能够让人听话。“能够控制一个人”，这真是一件超炫、超神奇的事情！直到深入这个领域，我才了解到催眠技巧及内涵的丰富浩瀚。

催眠就像是一杯水，每个人都需要它，每个人也都习惯接触它，平日却又不觉得它有多重要！

催眠就像各种不同形式与样貌的一杯水，这杯水可以是一杯白开水，也可以是一杯果汁，一杯酒，一条河流，一池湖水，一片大海……或者是一杯从臭水沟里舀起的水，可以是气体、液体，也可以是固体。而催眠可以是一句话，一个触碰，一个感觉，一个情绪，一个记忆，一个意念，一个观照，一个觉知，一个恍惚，一个……是的，催眠在生命中时时出现，丰富多样且不可或缺，用水来形容催眠，真是再贴切也不过了！

水是如此重要，如此平凡易得，在我们生活中却时时影响着。它可以是小小的水滴，却拥有如同海啸般的巨大能

量。同样的，催眠是如此简单易学，却又深不可测，变化无穷，蕴含着无比的威力。

催眠深入人类的生活之中，在我们的生活中占有极其重要的地位，却又因为我们已习惯于它，以至于根本无法感觉到它的存在。

水可以有平淡的味道，也可以甘美得让人雀跃。因为有水，生命得以延续滋长，因为有催眠，生命可以更加美好。

喝了毒水，生命就会面临灭亡的危险。如果不懂得如何善用催眠，而让自己每天不断进行着负向催眠，就很可能在不自知中陷入痛苦的深渊，进而形成身心疾病！

每个人都应该了解催眠，就好像每一个人都必须喝水一样！了解我们每天为自己下了什么指令，就像了解我们每天喝的是不是毒水一样的重要！

“催眠”仅仅是一个名词，一个让人们可以辨别的标记。人类运用催眠相关的技术已经有数千年之久。“催眠”背后蕴藏的学问，并不是几本书就可以说明白的。

将人们每天都在使用却不自知的催眠，在全世界推广，用最浅显易懂的文字，让人们可以从自我催眠的幻梦中清醒过来，是我个人的愿望，而这个愿望正在逐步实现。

花三分钟的时间，静下心来翻翻本书吧，它能帮助您轻松认识催眠，也能让你从此爱上催眠！

本书推广正确的催眠技巧，用科学的观点看待目前科学上无法完全解析的潜意识心灵意象，以引导人们改正某些盲目追求宗教、迷信的错误观点。

感谢参与创作这本书的所有伙伴，也感谢正在阅读的您，更要感谢北京阅读纪文化有限责任公司，让我有机会向大陆广大读者介绍我多年的催眠与教学经验！



# Part 1

第一章

「 三分钟  
了 解 催 眠 」

## 01-该给催眠平反了

用“解毒”而非“解读”，是因为不了解催眠的人，通常会视催眠这个快速、有效的技术为“毒物”或异端。以下的说明，将如同解毒剂一般，为您或其他视催眠为毒物的人，彻底“解毒”！

记得有一次在台北医学大学国际催眠师培训课程中，一位担任医院药剂师主任的学员，在第二天中午的课程中疑惑地说：“老师，我来学催眠，其实只是单纯以为学催眠可以帮助睡眠。在我来学催眠之前，好心地问我的同事，我要去学催眠了，学回来以后，可以催眠你们都好睡！没想到这位同事很慎重地说：‘你要去学催眠？那是异端！’”

这位同学很迷惑地说：“我很害怕催眠是异端，可是学费又缴了，所以才来上课。可是我上课到现在已经一天半了，看大家都可以完全进入催眠状态，而我到现在为什么一点感觉都没有？”这位药剂师说着说着又提到，“可是很奇怪啊，我昨天一整夜都没有起床！”全班十多位同学都笑了。

原来她的睡眠质量不太好，这种状况已经持续六七年之久了，身为药剂师的她害怕药物造成的后遗症，所以不敢服用安眠药物，这才想到学催眠让自己好入睡。

这位药剂师上完七天的课程后，除了学会运用催眠协助自己入眠以外，也可以用催眠帮助家人及朋友面对各类身心问题。

她后来告诉我：“廖老师，我去请教了我们教堂的神父，他跟我说

学催眠很好，可以帮助很多人。”神父的那番话以及自己应用催眠以后的体验，让她终于完全放下因为不了解而对催眠产生的恐惧与戒备。信与不信的一念之差，让这位药剂师从此对催眠有了完全不同的认知。

我构思这本书已经有一段时间，在出书前也经历了一番转折与时间的酝酿。接着，在适当的时候，本书终于与大家见面。我自己在学习催眠时也遭遇到许多困难，当时极少能获得相关的引导词稿，真正具备经验的催眠老师更是极难找到。

当我在催眠专业领域终于有所心得，期待将部分经验和所学与更多人分享，让更多人可以简便、轻易地运用催眠，就这样在无意中完成了这本书，并且有机会在大陆出版，“这一切，都是最好的安排！”

阅读这本书，从任何一页开始，都会是很好的选择。建议您多翻阅几次，听听书中附赠的催眠引导CD，也尝试依照第六章中的流程，为自己制作一个专属于自己的催眠引导，通过练习与体验，您将对催眠有更深的领悟与了解。