

Self-hypnosis

本书附CD光盘



expand your potential ability: regain your original power

自我催眠保健丛书 ③

重获原本张力

自我催眠术

帮你拓展自身潜能

袁弘 [美] 主编 李晋伟 胡萍 副主编

东方瑜伽，修身，动中肌体获益

西方催眠，养心，静中身心改变

自我催眠保健丛书

重获原本张力

自我催眠术  拓展自身潜能

袁弘 [美] 主编 李晋伟 胡萍 副主编

 重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我催眠术帮你拓展自身潜能/袁弘等编著. —重庆:
重庆出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7 - 229 - 00832 - 1

I. 自… II. 袁… III. ①催眠治疗②智力开发
IV. R749.057 G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 112439 号

自我催眠术帮你拓展自身潜能

ZIWOCUIMIANSHU BANGNI TUOZHAN ZISHEN QIANNENG

袁弘[美] 主编
李晋伟 胡萍 副主编

出版人:罗小卫
丛书策划:王梅
责任编辑:王梅 彭丽莉
责任校对:杨婧



出版

重庆长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>
重庆市熠晗照排部制版
重庆联谊印务有限公司印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452
全国新华书店经销

开本:720mm×1000mm 1/16 印张:15 字数:161千
2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷
印数:1~8000
ISBN 978 - 7 - 229 - 00832 - 1
定价:28.00元

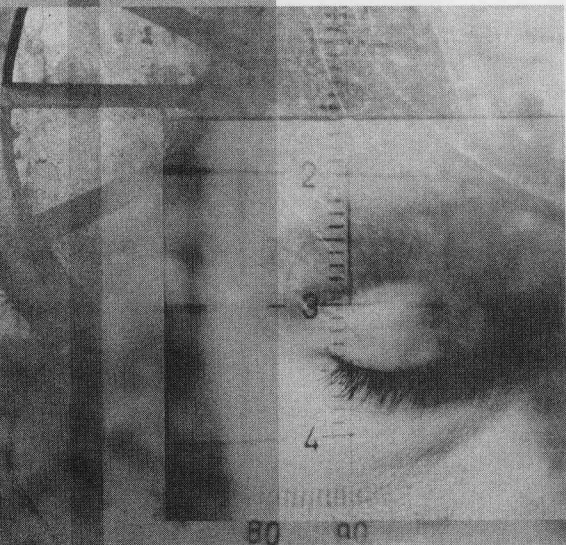
如有质量问题,请向本集团书林图书发行公司调换:023-68706683

版权所有 侵权必究

内容简介

Self-hypnosis

helps you to expand your potential ability



时代的改变,社会的进步与日益加剧的竞争,使人们越来越意识到挖掘和拓展潜能将对他们的未来意味着什么。潜能犹如一座等待开发的金矿,蕴藏无穷的价值,而我们每个人天生都拥有这样一座潜能金矿,它就存在于我们的体内,在我们的大脑潜意识中。然而,正常情况下,我们一生中最多只用了自身潜能的2%,另外的98%则被我们闲置或者浪费掉了。

如果你期望不在当今的社会激烈竞争中被淘汰,如果你想启动你的潜在能力,并把它们转化为获得成功的力量,本书所介绍的自我催眠术就是帮助你实现愿望,获得自救的有效工具和得力推手。

自我催眠术的最大作用是以正面积极的自我暗示从潜意识层面改变你的心智,通过增强你的想象力、思维能力、注意力、记忆力、控制力以及自信心等来提高你的综合能力和创造性。它是一种安全、简单、实用和有效的自我改善技术。

本书综合了中外自我催眠术专家们的经验,很系统地、通俗地向你介绍自我催眠术的理论、操作程序和注意事项,并将教导你如何一步步应用自我催眠术挖掘潜能。本书还配有一盘自我催眠指导 CD 光碟,能更好地帮助你进行自我催眠术的练习。

丛书序

你为什么拿起这本书？是不是对“催眠”两个字好奇？是不是想知道自我催眠术到底是什么？从你打开这一页的那刻起，我就知道你是一个能做到自我催眠的人，因为你了解自我催眠术的欲望或动机。当你准备开始往下阅读之前，建议你暂时闭上你的双眼，深呼吸三次，默念1……2……3……然后睁开眼睛，体验一下你现在身体的感觉，你是否变得平静而放松了一点。如果你体验到了这种感觉，恭喜你，你的身心对催眠会有着相当高的敏感性；如果你觉得没什么太大的变化，你也不用气馁，通过本书的学习，你会发现心灵深处还有许多你不曾触及的神秘领域。你在阅读本套书之前，我建议最好读完“丛书序”，因为它将向你说明，从本套丛书中你能获得什么样的帮助或指导。

也许在你的眼里，催眠术是一种神奇妙法，似乎像古代的巫师之术。你可能有一些错误的看法：认为催眠术像是一种魔术，神奇而不可思议；催眠就是让人睡觉；催眠术是危险的，因为它会使被催眠者被催眠师控制，完全失去自我。其实，真实的催眠术并不是你所认为的那种反科学的法术，而是建立在科学，尤其是在心理学基础上的一种治疗方法。催眠术不是所谓魔力的施展，而是每个

接受者的潜力借助催眠术而得到发挥的过程。这套丛书能让你了解真实的催眠术,重新认识到催眠术实际上是一种科学、安全而且实用的治疗技术。催眠是自然、循序渐进和安逸的过程,不会对你造成任何伤害。

现代社会的飞速发展,使人们的生活质量和生活节奏发生了很大的变化。我们对自身的身体健康也越来越重视,要求也越来越高,自我保健意识也越来越强。譬如,当你感到有身体不适或者出现心理问题时,除了上医院看医生外,你可能还会到书店购买相关自我保健的书籍,或上网查询相关保健知识,以期待能及时发现和解决自己的生理或心理健康问题。如何“自我改进”(self-improvement)或“自我帮助”(self-help)个人的生理和心理问题已成为现代人的一种生活方式。

以往大多数自我改进方法都比较复杂,比如,静思、健身运动、瑜伽、体育运动等等,都需要我们投入大量的精力与时间,而现代人最大的烦恼就是没有时间。你每天忙于学习和工作,忙于挣钱,忙于照顾亲人和朋友。你迫切需要一种既省时间和金钱,又很简单、实用而有效的自我保健(或是说“自我改进”)方法。自我催眠术就是一种最能满足你这些要求的自我保健技术。目前,这种技术在美国非常盛行,并成为了一种能解决许多生理和心理问题的治疗方法。

近年来,我国虽然也有一些有关自我催眠术的书籍出版,但是大多数为翻译书籍或心理学专业书籍,比较强调理论知识,缺乏系统性和实用操作性。为了让你能够真正掌握和应用自我催眠技术,我们采用每册书针对一个问题,如心理压力、慢性疼痛、挖掘潜

能、减肥、抑郁症、成瘾症等来进行完整的自我催眠术的应用指导。

这套丛书还有一个非常显著的特色是每册书附赠一张自我催眠 CD 光碟,其内容是配有音乐的催眠指导语。催眠指导语可以帮助你诱导自己慢慢进入自我催眠状态;背景音乐也有助于你在一定条件下慢慢放松而进入自我催眠状态。你可以利用这盘光碟每天在家里或者办公室进行自我催眠练习。

此外,在丛书的每一单册中,我们还会针对该书的主题,同时向你介绍相关的其他自我保健知识或提示、建议,其目的是为了让你在自我催眠的同时,也能参照或结合其他保健方法,这样使得你的自我催眠练习能达到最佳效果。

你可能还是怀疑,单靠阅读这套丛书就能掌握自我催眠术吗?对于这一点你大可不必担心,只要你认真按照书中的操作步骤,坚持进行练习,你就一定做得到。你完全可以信赖这套丛书,有了它们,你会发现进行自我催眠是那么的简单,就像顺水推舟一般。自我催眠术就像是一种工具,有了它你完全可以依靠自己改善你的生活,实现你的理想目标。

由于个体差异,个人进入催眠状态的程度会有所不同,有深有浅,但都会获得很好的效果。当然,不是每个读者都适合进行自我催眠术,比如一些患有严重精神分裂症、严重抑郁症、脑器质性精神疾病伴意识障碍等疾病的人,他们是绝对禁止实施自我催眠术的。

自我催眠术的最高境界,不在于使你进入精神分离状态,而是在于轻松地把正面肯定的暗示融入到你的潜意识中,通过潜意识的重新整合,再融入到你的日常生活和工作之中,从而影响你的情

感、思维和行为,最终,达到调整机体功能、舒畅情怀、缓解压力、挖掘潜能以及解决病痛等目的。让这种美妙的自我改进技术在你身上展现出它那不可估量的巨大作用!我期待着你的成功!

袁 弘

2008年12月于美国纽约

美国市场高级管理公司总裁卡兰·阿瑞门(Karen Armon)在她的《推销你的潜力,而不是你的过去》一书中强调,你在应聘面试时,向招聘者说明你将能够做什么比告诉他你过去做了什么更有说服力,更能引起对方的兴趣和注意力。换句话说,你应该向招聘者表明,对于这项工作,你有哪些潜在能力,尤其是你的创造能力。因为,在当今激烈的市场竞争中,谁有创新,谁就会占领市场。时代变了,人们的观念也随之改变,在职场上,过去那种看重员工的工作经验以及过去的工作成绩的观念已经过时了,现在的老板们大多更加看重员工是否具有发展潜能,也就是说是否具有创新潜能、变通潜能、自控潜能、人际交往潜能、学习潜能、抗挫潜能以及较强的自信心。与过去的经验相比,老板们更加需要的是有发展潜力和创造性的人才。

由此看来,如何挖掘自身潜力,更加完善自我,使自己在日趋激烈的职场竞争之中立于不败之地,似乎是每个人所面临的最大挑战。潜能犹如一座等待开发的金矿,蕴藏无穷的价值,而我们每个人都有一座潜能金矿,获得这种宝藏并不需要你有什么特别的努力,它就存在于你的体内,尤其存在于你的大脑潜意识里,只要你利用自我催眠术这种工具,经常自我应用,你就能挖掘到它。

自我催眠术是以正面积极的自我暗示从潜意识层面改变你的心智,通过增强你的想象力、思维能力、注意力、记忆力、控制

力以及自信心等来提高你的综合能力和创造性。因为,当你处于催眠状态时,你的内心会更加平静和放松,你的潜意识此时是开放的,相当的活跃,能接受任何的暗示或建言。

虽然,挖掘潜能的方法层出不穷,你可以任意选择,但是请你相信,采用自我催眠术能够大大地增加开发潜能的有效性和持续性,这就是为何自我催眠术目前在国际上越来越受到心理学界、人力市场管理界和潜能成功学界的重视,越来越得到广大民众的喜爱的原因。

本书综合了中外自我催眠术专家们的经验,比较系统地整理出自我催眠术理论、操作程序和注意事项。该书让你了解潜能的重要性,并将教导你如何一步步应用自我催眠术去挖掘自身潜能。如果你愿意把这本书带回家,并认真阅读,然后在私下想象的空间里练习自我催眠术,那我将会感到无比的欣慰,因为我知道,如果你这样做到了,你的潜能肯定会得到开发。你拥有了潜能,就等于拥有了精彩人生,我们编写本书的目的也就达到了。

袁 弘

2009年4月于美国纽约

目 录

CONTENTS

揭开催眠术的神秘面纱

- 你不曾留意过的生活体验——催眠状态 /3
- 催眠状态到底是什么 /6
- 如何确定催眠程度 /6
- 你的大脑有 4 种电波 /8
- 催眠术大揭秘 /10
- 心灵中不为你所知的 95%——潜意识 /13
- 最具威力的语言——暗示 /18
- 暗示充满你的生活中 /20
- 通往催眠王国的渡船——诱导 /23
- 回来的路——唤醒 /25
- 你对催眠术会有这样的误解和担心吗 /26
- 测测你被催眠的可能性 /31

我的催眠我做主——自我催眠术

- 触手可及的自我催眠术 /37
- 自我催眠应用广泛 /40
- 你是最需要使用自我催眠术的人吗 /41
- 哪些人不能使用自我催眠术 /42
- 能让人焕然一新的自我暗示 /42
- 自我催眠练习前准备 /44
- 自我催眠原理 /51
- 人的大脑好像一台复杂的电脑 /52
- 自我催眠术的基本步骤 /54
- 自我催眠术的基本方法 /58
- 自我催眠术与他人催眠术的区别 /62

人体内蕴藏的一座金矿——潜能

- 什么是潜能 /67
- 你对潜能所持有的态度 /68
- 潜能“金矿”的成分 /71
- 脑电波究竟是怎么回事 /73
- 潜能的秘密 /76
- 潜能的力量 /77
- 创造力是什么“力”？ /80
- 创造力对于个人潜能的影响 /81

- 表现力对于个人潜能的影响 /88
- 记忆力对于个人潜能的影响 /91
- 哪些因素会推动你去挖掘潜能 /97
- 如何有效地挖掘潜能 /101
- 开发潜能“金矿”的渠道 /104
- 阻碍挖掘潜能的因素 /105
- 挖掘自身潜能常用的方法 /111

自我催眠术是打开潜意识的“金钥匙”

- 自我催眠术拓展潜能的基本原理 /123
- 自我催眠术帮你建立正确信念 /126
- 自我催眠术帮你建立正面积极的态度 /128
- 自我催眠术能提高放松能力 /129
- 自我催眠术能增强想象能力 /131
- 自我催眠术能提高情绪控制能力 /132
- 自我催眠术提高精力集中能力 /133
- 自我催眠术增强记忆力 /135
- 典型案例分析 /135

自我催眠术挖掘潜能操作指南

- 专注练习 /151
- 放松练习 /153
- 想象练习 /156
- 发现真实的我——自我分析 /158
- 自我催眠术挖掘潜能方法 /161

自我催眠注意事项

- 好的自我暗示语是成功自我催眠的关键 /181
- 选定你的目标是基本 /185
- 在自我催眠术中怎样来选定目标 /187
- 自我催眠注意事项 /190
- 如何踢开催眠术练习的绊脚石 /194
- 如何知道自己是否成功进入催眠状态 /198
- 自我催眠效果评定 /198

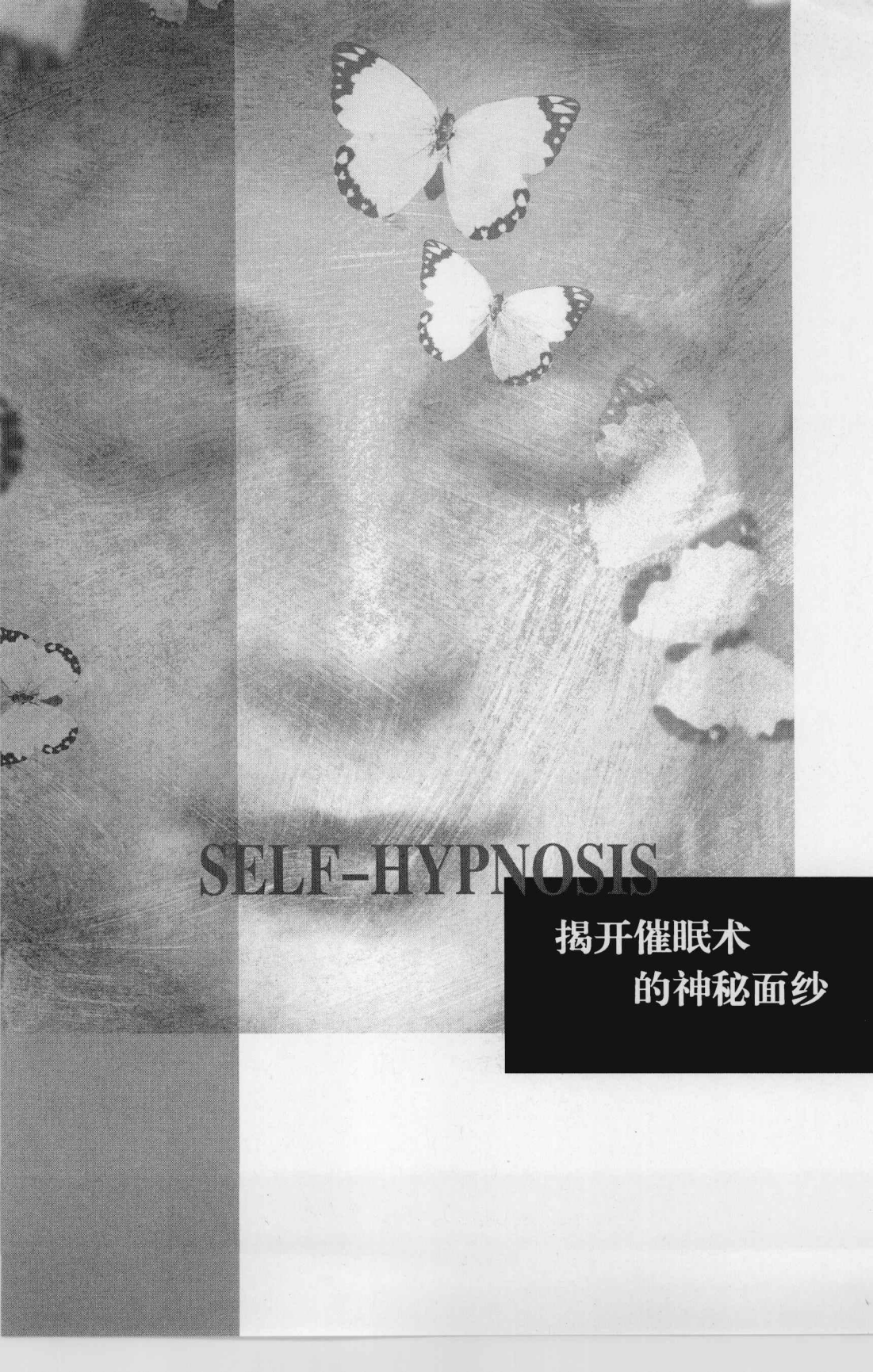
自我制作催眠录音带

为什么需要自我制作催眠录音带 /203

如何自我制作催眠录音带 /206

自我制作催眠录音带注意事项 /212

结束语



SELF-HYPNOSIS

揭开催眠术
的神秘面纱

