

<<催眠瘦身>>

图书基本信息

书名：<<催眠瘦身>>

13位ISBN编号：9787501972852

10位ISBN编号：7501972850

出版时间：2009-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：张芝华

页数：206

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<催眠瘦身>>

### 前言

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。

## <<催眠瘦身>>

### 内容概要

调查表明，80%以上中国白领女孩减肥以失望告终。

为什么只有10%~15%的减肥者能成功减肥？

超过90%的减肥者仅靠称体重和照镜子来衡量；超过60%的减肥者采用节食，只有不到25%的减肥者适度运动。

换句话说，流行的减肥法主要是节食。

心理试验表明，当你有节食想法时，只要一开始吃东西，就已经破坏了节食计划，心理上会产生无力的感觉，有时也会觉得虐待自己，反而使你吃个不停，所以节食常常从开始就注定了要失败。

本书教你用尊重的方式来对待自己，来达到身心灵的平衡与健康美丽。

还会探讨为什么你的意识渴求瘦身，而你的潜意识中却想增胖的原因，常常是因为你的内在小孩说，“我做不到”。

作者协助你在潜意识的层面探索你的问题，从身体、信念、饮食生活与环境的关系等方面证明，透过自己与内在小孩的对话，你会发现瘦身不再是痛苦、自残或禁欲，瘦身可以是一个愉快的身心灵清扫工作，是一个清除情绪垃圾的心灵之旅。

当我们改变态度、重塑信念、解决困惑的问题，就能够改变行为模式，“改变”就从你看了这本书开始，分分秒秒都享受瘦身的乐趣。

身体是心灵的一面镜子，当你的身心达到平衡健康的状态，你就会自然而然地瘦下来。

让我们大声喊出：“想瘦，享瘦，真享受！”做个乐活的享瘦族吧！

## <<催眠瘦身>>

### 作者简介

张芝华，19岁跟随临济宗白云老禅师修佛法，开启对宇宙高层智慧的领悟。从中西文学、哲学与艺术、新时代灵修、敦煌能量气功舞及瑜伽，融会一套独具特色的人类身心美学。

2001年在美国经历人生四大皆空，心灵觉醒，从此踏上身心灵整合之旅程。

张芝华老师旅居英美七年，师

## &lt;&lt;催眠瘦身&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序：跟你的潜意识握手做朋友 找回更多的自己 挥别身后的海岸，航向无垠的海洋 自序：有梦最美——一位催眠师的心路历程 Part1 瘦身，你准备好了吗？

进入催眠瘦身计划之前 开始催眠瘦身的第一步 自我肯定宣言 许愿池 许愿池测验 七个愿望测验Part2 什么是催眠？

催眠的定义 催眠Q&APart3 催眠瘦身让你找回自信 甩掉肥肉=甩掉烦恼 轻了15公斤的快乐女强人 产后轻松减重12公斤 瘦身成功让男人更有魅力 减掉赘肉让她找回自我 甩掉10公斤让她重拾自信 轻体18公斤让我重新享受鱼水之欢 饿死在波斯的贵族千金 为什么你会胖？

认识肥胖的原因 正确的瘦身观念 足以让人们停下脚步的力量 瘦身减重失败的原因——内在小孩Part4 催眠瘦身想法篇 催眠瘦身的原理 潜意识如何影响体重 过重问题之心理层面因素 如何与你的潜意识成为好朋友 第一个原因 第二个原因 第三个原因 第四个原因 第五个原因Part5 催眠瘦身方法篇 催眠瘦身的策略 找出核心信念与问题的根源 如何建构超级魔力的潜意识程式 创造生命的奇迹part6 催眠瘦身做法篇 瘦身战略行动：请你跟我这样做 聪明的目标设立法SMART GOAL SETTING “三三三瘦身战略行动” 瘦身战略行动四大行动方案 瘦身战略行动方案一 瘦身战略行动方案二 瘦身战略行动方案三 瘦身战略行动方案四 用催眠提升自我价值 肥胖自我检查表 了解你的身体 了解你的心智 随时随地享受催眠瘦身 静态瘦身 动态瘦身Part7 催眠瘦身DIY 催眠瘦身实用处方 处方一：慢食篇 处方二：强化篇 处方三：镜予篇 处方四：花朵篇 处方五：少儿篇Part8 身与心的对话 催眠瘦身肯定句 7日心灵食粮附录：《催眠瘦身》CD公开声明与使用须知 催眠瘦身实例见证与分享

## <<催眠瘦身>>

### 章节摘录

插图：Part1 瘦身，你准备好了吗？

开始催眠瘦身的第一步1.请做催眠瘦身计划前，先考虑自己的年龄、体质与体型，勿做过度的节食与减肥，以免损害你的健康。

2.允诺自己一个长期而稳定的瘦身计划。

让自己轻松优雅地瘦下来。

勿设定不理性的目标，急切想瘦下来，以免让自己更陷于沮丧与失败感中。

3.催眠瘦身的黄金定律：越是慢慢一点一点瘦，越是瘦得长长久久。

当你没有善待自己而用自虐的方式减肥时，你的潜意识愈快将减去的肥肉找回来，因为那不是符合宇宙定律的自然法则。

4.病理性的肥胖者请先咨询医师，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。

5.如果你没有坚定的决心与意愿，请勿尝试！

因为催眠瘦身的原理是与你的内在潜意识对话，真实与诚实地面对自己才会有效。

催眠瘦身有成功案例，也有失败案例。

催眠不是特效药，也不是神话。

20世纪50年代末期，美国医学会（American Medical Association）与大英医学会（British Medical Association）皆证实与认定催眠是一种有效的身心治疗的辅助工具。

## <<催眠瘦身>>

### 媒体关注与评论

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松瘦身法。

——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名，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 哇濞平

<<催眠瘦身>>

编辑推荐

《催眠瘦身:身与心的对话》是由中国轻工业出版社出版的。  
美国著名脱口秀主持人奥普拉成功催眠瘦身18千克, Discovery亚洲频道专题报道热情推荐, 心灵畅销作家张德芬倾情推荐。



<<催眠瘦身>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>