

<<左手催眠术右手冥想术大全集>>

图书基本信息

书名：<<左手催眠术右手冥想术大全集>>

13位ISBN编号：9787511307866

10位ISBN编号：7511307868

出版时间：2010-12

出版时间：中国华侨

作者：许俊霞

页数：437

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>

## <<左手催眠术右手冥想术大全集>>

### 内容概要

催眠术作为一种特殊的心理放松术，能够直接作用于人们的心灵，对于改变信念和行为模式有特殊的功效，且在缓解心理压力、调整身心方面具有独特的优势。

冥想术可以使人们从根本上调适自我、平缓自我、关注内心、提高人生质量。

冥想的最终目的是让人们浮躁的心灵静下来，恢复纯净和澄澈，找回真正的自我，获得身、心、灵的健康。

催眠是潜意识状态的本能思索，而冥想则是清醒状态的思考，两者都是与潜意识对话，有效疏导自我情绪并且可持续激励自我，发掘出人们与自身本性更亲密的关系。

本书分上下两篇全面介绍了催眠术与冥想术。

上篇通过对具体案例的分析，系统介绍了催眠术的历史、现状及作用机制。

详细列举了现代催眠学家惯用的催眠疗法，利用催眠术治疗各种常见疾病，并系统介绍了自我催眠术，让读者充分了解催眠的心理机制，认识到催眠的科学性和实用性。

下篇介绍冥想术的基本知识与理论，并讲解了由浅入深练习冥想术的方法，用清晰的语言，带领读者走过冥想的不同阶段，既有冥想的技巧，又有冥想的内容，使得无论是初学者，还是经验丰富的修行者，都能找到心灵的答案。

左手催眠术，右手冥想术，通过本书学会将两者结合起来，充分运用，既能保持身体的健康，帮助人们治疗某些疾病，改变亚健康的状态；同时也能改善心理健康，帮助人们缓解情绪压力，调整精神状态，从而收获快乐成功的人生。

## &lt;&lt;左手催眠术右手冥想术大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

左手催眠术 第一章 神奇的催眠术 第一节 催眠术的历史和现状 催眠术的端倪 催眠术的发展 20世纪的催眠学 第二节 全面认识催眠术 什么?催眠术 催眠术的原理 催眠的状态与阶段 催眠过程 正确看待舞台催眠表演 对催眠术的一些误解 第二章 催眠术的应用 第一节 戒除隐疾 戒烟 戒酒 戒毒 第二节 克服心理障碍 治疗恐惧症 不再害羞 减轻压力 增强自尊心和动机 克服焦虑和害怕 治愈儿时留下的创伤 从离愁中解脱 增强自信心 战胜郁闷 第三节 拥有完美的生活 不再失眠 减肥 健康问题 根除不良习惯 第四节 事业蒸蒸日上 解决人际关系障碍 使每个人都畅所欲言 增强创造力 第五节 医学应用 自然分娩 控制疼痛 手术催眠 第六节 帮助孩子成长 改善学习过程 提高记忆力和学习能力 第七节 其他应用 年龄倒退与推进 提高你的运动表现力 法庭催眠 虚假记忆综合征 第三章 自我催眠术 第一节 什么是自我催眠术 第二节 自我催眠的步骤 准备工作 自我诱导 再唤醒与深化催眠 编写暗示台词 第三节 用自我催眠术完善自身 解除压力 让自己在聚会中更加高兴 在日常事务?表现得超然自信 成功 公众演讲 摆脱各种过敏症 停止磨牙 美的注意力 惊人的梦境再现 感知梦境 永别了,坏习惯 轻松面对牙科大夫 变得更加果断高效 精力更加充沛 自由大胆地飞翔 停止咬指甲 强烈的取胜欲望 轻松进入睡眠 完美的性生活 减肥 吃得健康,吃得正确 不再拖延 戒烟 戒烟后续 完全自信 干净和健康的皮肤 最佳成绩 理想的记忆力 强化和最佳训练 强壮的免疫系统 快速康复 欣赏你的对手 创造性地解决问题 发现你的创造天赋 赚更多的钱 第四章 催眠与梦 第一节 西方学者的解梦学说与理论 弗洛伊德的解梦理论 梦是愿望的表达和满足吗 弗洛伊德认为梦与精神病类似吗 童年经历是梦的重要来源吗 荣格的分析心理学说 荣格是如何用自己的梦境来阐释集体潜意识的 审视空无的状态 一层层不断揭开自我的面纱 放下自以为是的明白 集体潜意识的根源在哪里 弗罗姆的新精神分析学说 第二节 梦与意识、潜意识 意识与潜意识的关系 梦与潜意识的关系 潜意识在梦中是怎样体现的 潜意识具有预测性吗 解梦需要进入潜意识吗 如何通过梦境了解潜意识的波动 为何说梦是潜意识的象征性语言 梦是打开人格最深层的钥匙 什么是俄狄浦斯情结 第三节 梦与心理学的关系 梦与心理有什么关系 梦的补偿与心理平衡作用 梦中的自我到底是谁 梦境与情绪象征 梦反映做梦者的矛盾心理吗 梦中的心灵感应现象 梦都是自私的吗 梦可以辅助于心理治疗吗 有关心理的梦例解析 第四节 催眠对解梦有哪些帮助 掀起催眠术的“盖头”来 生理学是如何研究催眠现象的 心理学是如何研究催眠现象的 催眠术的?用有哪些 梦为何会从记忆中悄悄溜走 如何运用催眠法解梦 实施催眠解梦需要哪6个步骤 催眠解梦的3种状态分别是什么 暗示在催眠过程中是如何发挥作用的 催眠的过程就是角色扮演的过程吗 催眠就是唤醒潜意识吗 催眠是通过联想发生作用的吗 催眠完全是心理作用吗 催眠的成功与否完全在于预期的作用吗 右手冥想术 第一章 冥想术基础 第一节 什么是冥想 找寻内心的自我 踏寻古人之路 剥下层层外壳 释放生命能量 达到平衡与和谐 第二节 身心的准备 基本的身体意识和呼吸意识 打开人体脉轮 积极做准备活动 呼吸练习 冥想姿势 冥想姿势的选择 选择冥想时间、地点 第三节 动用五官感觉 冥想与五官 制感法——集中意识 听觉和触觉 五官感觉的结合 意想艺术 意想旅行 第四节 日常冥想练习 日常生活中的冥想 认识你自己 活力运动与冥想 重复性的工作与冥想 爱好、技能与冥想 集中注意力 学会使用手印语言 第五节 冥想示例 冥想五持戒 冥想相反面 冥想通向自由之路 冥想“噢姆”咒 冥想脉轮 冥想与宇宙共鸣 冥想心灵和思想 冥想在灵魂层次上的生活 修炼脉轮 自然的循环 了解你自己的脉轮能量 第六节 脉轮与养生 根轮——能量之基础 腹轮——愉悦的源泉 脐轮——身体的组织者 心轮——包罗天地 喉轮——获取信息 眉心轮——观察世界 顶轮——源头 冥想坐姿 各种脉轮的位置,宇宙存在要素,意象和含义 第二章 冥想训练法之专注力训练 千里之行,始于足下 体悟寂静 练习呼吸,让生命平和 心平如镜,明鉴世事 放下经验与知识,让生命重回纯真 在大自然中感悟无限与永恒 以爱融化恐惧 体验空旷与虚无 直面虚无,不再逃避 了无牵挂,心中空明 简化生活,给心灵腾出空间 “走出浑噩,寻找生命的意义 身心合一,内外兼修 叩问死亡 在外在规则与内在本性之间寻找平衡 找到开启心灵之门的钥

## &lt;&lt;左手催眠术右手冥想术大全集&gt;&gt;

匙 以旁观的姿态审察内心意念 选择善良&mdash;&mdash;切美德之首 与善良同行 清理情绪, 培养善念 摆脱贪婪, 博爱无私 思?生活, 掌控自我 放下忧虑, 活在当下 命运可以改变吗 从梦幻般的生活中清醒 乐于助人, 不求回报 放开约束, 自由发展 顺应生命本有的节奏 保持愉悦、平静的心境 爱融化、沟通一切 与他人和睦相处 面对并接受本真 释放心灵, 重获自由 以慈悲心对待世间万物 脚踏实地, 改造自我 生命是一场永不停息的探索 在痛苦中成长 明心见性 纵身一跃, 完成跨越 在未知的黑暗中探索 以超然的心态对待苦难 精神与物质, 两难选择 放下一切, 轻松前进 停止恐惧与彷徨 升华私欲, 博爱万物 在平凡的生活里不懈探索 正视真实自我, 不再逃避 放飞心中纷乱的思绪 以严谨的态度生活 在喧嚣的世界中保持内心的宁静 孤独地寻找生命的真谛 学会倾听自己的心声 淘尽黄沙始见金 耐住寂寞, 潜心修炼 清心寡欲, 知足常乐 唤醒沉睡的灵魂 立刻行动起来 清理记忆, 思考自我 铲除内心的犹豫和怀疑 尝试从新的视角看问题 发掘自我本源 意外之事打开启迪之门 世事多变, 生命无常 让心中充满对生活的热爱 追随心灵而不是大脑 凭直觉和感情生活 放开一切, 得失两忘 痛苦并快?着 认识人生痛苦的根源 停下匆忙的脚步, 思考人生 给忙碌的生活留下一些空白 把一切放下, 享受宁静 平静的生活是一种幸福 培养宁静的心境 以出世之心做人世的事业 开始新阶段的修习 涉足新的生活领地 打扫心灵的空间 找出内心阻止前进的障碍 卸下包袱, 轻松上路 透视生活背后的真相和本质 静坐, 就这么简单 超越对死亡的恐惧 认清内心的渴望 超越过去, 跨越将来 回想自己哪些变了, 哪些没有 探索内心世界的奥秘 写一首以自然为主题的诗 重新回到爱的怀抱 把今天当做生命的最后一天 在&ldquo;伪睡眠&rdquo;中进行潜意识交流 认真对待每一天 忏悔以往的过错 抑制 欲望, 保持意识清明 实事求是, 不再撒谎 克服恶习, 超越自我 独自寻找生命的本真 抓住眼前的片刻, 主宰自我 抛开思想中的一切干扰 让过去的成为过去 释放内心深处被压抑的情绪 尝试改变自己的生活习惯 静坐观心 活在现时, 不再惶恐 痛快地活出真实自我 保持内心的空无、明净 审视日常生活, 加以改进 以积极的心态面对逆境 在冥想中体验自身的改变 让信念与智力协调发展 让心中充满温柔的善意 从修?中吸取应对生活的方法 对美好的事物不生占有心 推倒封闭自我的高墙 让生活回归简单 谨防大脑对冥想的干扰 发现通往开悟的道路 找出束缚自由的障碍 按照重要程度排列生活中的事情 以温和的方式处理干扰 记录冥想时脑海中的影像 掌握大脑的活动 打破虚幻的安全感 根除消极思想的本源 克制愤怒的情绪 改变急躁的性格 激发追求梦想的勇气和力量 质疑未曾体验过的事情 减少欲望, 知足常乐 远离世务, 在清静中追求神圣 学会用心&ldquo;看&rdquo;世界 用直觉感受世界 用整个身心活着 简化生活是智慧的体现 掌控命运, 不再逃避 &ldquo;我&rdquo;念是一切争斗的根源 停止对逻辑思维的依赖 让自己虚无起来 体验冥想中巨大的欢乐 以精神本体取代情绪 远离世俗的纷争 不再计较过去的错误 细致入微地观察一件事情 勇于探索未知世界 不被大脑的猜疑迷惑 松开手, 让该离去的离去 回归自我本来 像对待修习一样对待生活 摆脱心事重重的状态 自觉地制定人生目标 以大脑观察大脑 无畏无悔地追求梦想 谨慎使用大脑 体验&ldquo;无我&rdquo;的境界 从醒来开始关注大脑的活动 从对外界的?注转向对内在世界的探寻 义无反顾, 不断奋进 和生活保持一定的距离 韬光养晦, 静待时机 将注意力集中在当下 给生活制定计划 心中一片纯净, 不抱期盼 用爱感化世界 远离贪婪和仇恨 探索人类不幸的根源 在逆境中磨砺自我 为成功做好准备 克服自高自大的毛病 让平凡的生活生动起来 让事情自然而然地发展 平和的心境比欢乐更重要 扔掉多余的负担 保持一整天的平静 摆脱大脑的怪圈 与永恒的精神本体融合 内心一片纯粹的清明、安宁 不被世俗的快乐所牵绊 以归零的心态对待生活 大脑不再喧嚣 暂时离开繁忙的世界 停止追名逐利的生活 在宁静中超越快乐和悲伤 以全新的视角面对现实 在宁静中开始新的征程 思索宇宙的起源 从根本上改正自己的?陷 从深处发掘并改变自我 静观其变, 准确出击 静静地观照自己的谎言 丢开一切依赖 依靠本真获得安全感 让冥想扎根于内心深处 通过修习积极影响他人 进入非物质状态 在困境中精进 沉浸在无边的空间中 到达心无杂念的专注境界 彻底改变大脑躁动的本性 运用专注力进行更深入的观照 过程和结果同样重要 远离丑恶, 洁身自好 随时随地从生活中学习 告别没有目标的忙碌 摧毁自我构建的世界 坚守信念, 不断进取 谨防异能分散注意力 以变化的眼光看待世界 寻找问题并耐心等待 将体悟珍藏于潜意识 通过改变自我来改变世界 将注意力集中于空无 让大脑

## &lt;&lt;左手催眠术右手冥想术大全集&gt;&gt;

在空无中停息 走出幻生幻灭的生活 体验崇高的孤独感 在孤独中体验恐惧 让迷惘在虚无中烟消云散 进入知觉和非知觉皆无的状态 认清自身所处的位置 谨慎对待自己的言行 超越自我极限 将注意力集中于前额中心 将修习融入到日常生活中 在宁静中体验神圣感 与一切保持距离 从纵深发掘自我 以纯净的思想观照喉咙 一切都已改变 将注意力集中于心脏 在疾病中磨炼意志 将注意力集中于腹腔神经丛 不急不躁地走向启迪 将注意力集中于会阴部位 在禅师的指引下了解本真 将注意力集中于脊柱尾骨 寻找一位睿智的导师 将注意力集中于头顶上方 坚定地迈向内在的精神世界 忍住撕裂的痛楚, 揭露假象 舍弃物欲, 精进精神 第三章 冥想训练法之觉知训练 前念不留, 后念不迎 置身体外, 旁观自我 审视生命的历程 审视身体的代谢 建构永恒的精神支柱 放下?专注力练习的依恋 信任是互爱的基石 走出自闭的黑暗洞穴 培养博大无私的爱 体验一次死亡逼近的恐惧感 承认痛苦的现实 观照大脑对视觉信号的反应 观照大脑对听觉信号的反应 观照大脑对触觉信号的反应 对照大脑对嗅觉信号的反应 对照大脑对味觉信号的反应 审视大脑运作的一般程序 观照感觉的产生过程 在知觉中寻找自我 自我究竟在哪? 了解无常、无我、不平 观照万物的“无常”特质 观照万物的“无我”特质 观照万物的“不平”特质 在日常生活中观照事物的无常、无我和不平 审视身体的无常性 深入思考身体的无常性 正确把握事物的特质 回复内在天空的晴朗 审视记忆的无常性 观照大脑记忆创造的画面 理解“我”念 识破“我”的虚幻性 不断追索自己的精神本体 摆脱幻象牢笼的束缚 每个静心的时刻就是根本 从记忆和过去的压抑中摆脱出来 在空无中融入本真 等待本真来触及心灵 深入了解身边的每个人 以谦虚的态度对待他人 走出以自我为中心的狭小天地 一切都消失了 追寻最终的操控者 揪出扼杀自由的刽子手 寻找命运的转折点 出生之前, 我身在何方 体验因果循环 在一无所得中得大自由 面对真实的自我 体验畅游大自然般的自由感觉 成为一个身心和谐的人 挖掘出烦恼的根源 抛却欲望, 简单生活 探究一切感觉的起源 思考自己死后将会怎样 找出自我与精神本体间的阻隔 消除心中的怀疑 化解对异己的敌意 不被感官欲望拖住前行的脚步 不再迟疑不决 需要什么就做什么 只说需要说的话 摆脱经验和知识的束缚 永葆纯真的赤子之心 摧毁自我中心的狭窄天地 不怀意图地做好一件事情 摆脱对自我的迷恋 对自我进行深入剖析 第四章 冥想训练法之开悟训练 保持大脑的空明清澈 全心倾听世界 回顾专注力的练习 让大脑活动保持适度 从意外事情中获得新的视角 放弃一些多余的事情 在寂静中融入精神本体 ?开心扉接纳世间万物 打破恶性心理循环 锲而不舍地朝目标前进 做真正的精神勇士 让感悟练习自行发展 以行走冥想进行感悟练习 将大自然的美收藏于内心 让心中的怀疑自行消散 冥想带来旺盛的创造力和想象力 依靠直觉来生活 融入到生活的每一个片刻中 走自己的路, 让别人去说 让爱上升到自由的境界 时刻密切关注“我”念 以?然的态度经历尘世 等待感悟自然降临 让能量在人体内不断循环 感受启迪带来的激情和狂喜 保持宁静平和的状态 以高度的专注力探索本真 镇定平稳, 处变不惊 脚踏实地地埋头努力 扫除疑云, 发现本真 做真实的自己 静待空无的来临 坚定地生活在当前的片刻 耐心等待真理的显现 以超然的态度对待感悟 舍弃大脑的一切欲念 完整地放弃自我 与美好的东西保持距离 消除杂念, 回归简单 开悟终于来临 以轻松简单的方式生活 不可停止精神的精进 超脱自己的现在 进一步推进修习 成为爱本身 在月夜独自静坐 停止感受和体验 感悟宇宙的起源 融入万物的本源 找到生活的本来面目 与宇宙万物融为一体 在爱中找到自己的归宿 获得完整的自由 平凡淡然地活着 附录一 催眠术语 附录二 催眠术大事记

## <<左手催眠术右手冥想术大全集>>

### 章节摘录

版权页：催眠术的原理为了理解催眠的基本原理，将意识与潜意识正确区分开来是很重要的。

你是否曾经冥思苦想过为什么要改变自己不希望有的态度和举动是如此的困难？

例如，为什么你不能痛下决心而停止吸烟，将你爱吃的油炸面圈扔到一边，或者让自己过得更轻松惬意一点，享受更美好的生活。

答案就在这里。

有些人会说“是的，我一定会改变的”，而另一部分人则说“不可能，我一直都这样，改不过来！”

由此可见，似乎在我们的大脑里隐藏着2种不同的倾向，即同意或不同意某些东西被改变。

很显然，每个人的大脑体系都是相当复杂的。

事实上，你最好和那些自称对大脑复杂性可以完全理解的人划清界限。

然而，关于大脑的有些信息和常识还是显而易见的。

其实在人们头脑中的每一个想法或意识至少存在着2种不同的倾向。

我们把它们称为意识和潜意识。

意识也可以被称为积极意识或既定意识，它包括了一个人当前所关注的领域。

它促使你决定开始阅读这本书，它让你做出各种决定，比如早饭吃什么，给谁打电话，以及下班后去哪里等等。

潜意识则是你大脑中隐藏在人所关注的事情表面之下的一种功能性倾向。

正是由于这种潜意识的作用，使你在还是一个初学者的时候，阅读本书每页的文字时会感到像是在破译密码一样痛苦。

潜意识同样会作用于你的身体。

它知道如何在最短的时间里伤痛你的心灵，如何让你对自己的早餐感到恶心，以及其他许多由于你没有给予适当的积极意识而引起的不良反应。

有些潜意识早在你出生时就已经被建立起来了，比如你的有些身体反应。

潜意识的一些其他功能作用则是在你后期的学习阅读过程中，伴随着大脑意识的形成而悄然滋生的。

潜意识在你的记忆系统里无孔不入，它禁锢着你所有的特性以及信念，不让它们被侵扰或改变，潜意识会让你持续地保持原有的经常的行为模式。

不管你是否已经意识到，事实上意识和潜意识之间都是存在着信息传递的。

比如说，当你想要看书时，意识就会传达信息给潜意识，以便于完成使用你的胳膊和手部的肌肉来翻书的动作。

经过长期的锻炼，潜意识会针对意识经常使用的信息而做出简单而迅速的回应，并通过准确的肌肉部位、运动方式和一些辅助措施来实现你的目标。

通常情况下，潜意识是服从意识的指令的，但有时情况会相反，因为潜意识会对意识做出的突然改变产生抵触。

当你计划着想要改变自己曾经一贯的行为、信仰或者态度时，这种抵触作用就会表现得更加强烈。

大脑程序在电脑程序员中流行着一句话“垃圾进，垃圾出”。

它的意思就是说，当你向电脑输入错误数据后，你一定会想方设法把它清除掉，使结果不至于那么糟糕。

在某些方面人的大脑就好像一部复杂的电脑。

人的思维模式以及一系列行为就好像安装在电脑里的既定程序一样。

有些“程序”是你自己“安装”的。

比如，当你第一次吃巧克力的时候，你非常喜欢它的味道和品质，于是你便开始经常吃巧克力，以至于直到今天你养成了吃巧克力的规律性习惯。

而其他一些“程序”则是由你的老师或父母“安装”的，例如，他们可能经常激发鼓励你去接触一些古典或新古典主义的艺术品，当你成年以后，你就会对这些古典艺术品非常的欣赏而且会去收藏它们

同样，你身边的朋友(也许从儿时起)就开始影响你的精神生活方面的习惯。

## <<左手催眠术右手冥想术大全集>>

就拿抽烟来说，当你的朋友第一次给你一支烟抽的时候，你会觉得非常的不适应。

但是慢慢地，你就会习惯抽烟时那种放松的感觉，从而接受了它。

30年后，你仍然在抽烟，你的潜意识里已经习惯了抽烟时的感觉。

这种“程序”已经深深地刻在了你的大脑里，尤其在你感到有压力的时候，它会显得格外活跃。

就像计算机里的程序，在接到正确指令后会被激活。

当某种想法产生或者事件发生时，存在于你潜意识里的“程序”也就被激活了。

这在你平时的学习中是很重要的，很多时候，有利于发挥优势。

然而，某一天，你可能会意识到你不再想要使用过去的那一套思维和行动方式；可能你想要把过去存在于你脑中的一些“垃圾”清除掉；亦或，你想要在脑中添加一些新的程序，比如一种新的态度或者行为。

于是，你渴望改变编程的过程。

重新编程修改、安装或者卸载计算机中的一个程序，相对来说比较简单。

要改变你大脑中的程序就不那么简单了。

你的大脑就好像一个装有过滤和防御等安全系统的机器，这些过滤器专门用来扫描那些新的想法和行为，从而判断它们是否是你真正想要的东西。

它将新的想法和信息与你现有的知识和信念做对比，由于这些新的东西与你大脑中的固有程序不兼容，所以要接受这些突然的改变，过程会很缓慢。

改变程序的过程有助于使你的信仰、性格、感觉与现实更加协调，因为你的潜意识不具备识别能力。

所有想法、建议一经通过过滤系统，就被确认为正确指令。

所以，安全系统不会轻易的接受每一个建议，而让你的想法变来变去。

如果没有安全系统的保障，你将处于一种混乱状态。

你可以想象，没有了这些识别保障过程，你每天接受成千上万的广告信息，那时你的大脑是多么混乱。

可是在生活中，你只要随便改变一样东西，就可能引来一些麻烦。

你大脑中的安全系统有时可能会拒绝接受你想要的改变，甚至是一些发自你内心的想法。

它可能阻止一些有益的想法进入你的大脑，融入你的生活。

它之所以这么做，是因为它是根据过去的经历以及以前接受的信念，在长期的进化过程中建立起来的，不会轻易改变。

例如，很多吸烟者都会有一段时间觉得戒烟很难，因为他们已经接受了这样一种信念：“戒烟非常不容易。”

这种信念使戒烟者所有的努力都化为虚有。

有好多种方法可以被用来对付大脑中的安全系统，当然对比之下有些方法比其他的更为有效、可取。

例如，有些人带着强烈的愿望去改变自己，他们不断地重复一个新的举动，以便让它变成一种习惯。

当然很多时候，这种方法会受到阻挠和挫折，无功而返。

由于你不断地做新的尝试，它就会慢慢地制服或掩盖大脑中的安全系统，从而你的大脑内部就会接受这种新的做事方法，使它成为一种习惯。

另一种对付安全系统的方法就是使用坚定的信念。

通过不断地重复你的信念，最终可能导致你想要的改变。

通过几天、几周或者几个月的不断重复，你的大脑接受的信息快要达到饱和状态，它开始慢慢地确定你的信念为正确指令并且接受了它，从而给出你想要的结果。

当然，这个改变的过程通常比较慢，而且会附带一些疑点，有时也可能被挫败。

很多人既没有坚强的意志来强化自己的大脑接受新的信念和行为，也没有足够的耐心来天天重复自己的信念。

幸运的是这里还有一种更为简便的方法来对付你大脑中的安全系统。

利用催眠来解除你大脑中的安全系统催眠其实是你用来改变自己的一种更可取的方法。

它可以通过解除或绕开你大脑中的安全系统而直接与大脑进行长时间的直接对话。

在这种情况下，安全系统形同虚设，而大脑却可以立刻接受来自外界的诸如停止吸烟、保持食欲以及

## <<左手催眠术右手冥想术大全集>>

其他任何你想要大脑吸收的东西。

你所提出的新建议就好像一套新的程序，催眠可以轻松地帮你将这个程序安装到大脑中而不需要经过层层检测和怀疑。

这种改变比之前提到的那些方法更快更简单。

这就是为什么催眠在改变自我方面会如此简单有效而且受人青睐的原因。

催眠的状态与阶段催眠的一个重要部分是恍惚状态。

潜意识此时摆脱了有意识心灵判断能力的束缚，开始接受暗示。

首先，我们先来看一下我们所经历的不同心灵状态。

第一个是清醒时的B状态。

在这种状态下，我们的大脑高度警惕，使用推理和逻辑。

科学家们测量了不同状态下的大脑活动，并使用脑电图仪(EEG)对活动进行监控。

在 B 状态下，脑电波的活动速度在每秒14~30周不等。

第二个心灵状态叫做 A 状态，此时脑电波活动速度为每秒8~13周，我们的心灵仍然处于警惕状态，但较为放松。

我们在这种心灵状态下通常更具创造性，更容易接受新信息、发挥想象力。

一些催眠学家认为这一状态是从有意识心灵进入无意识心灵的门户。

我们每天都会经历 A 状态，比如沉迷于电影中、马上要睡着或刚刚睡醒时。

催眠学家们说，我们进入 A 状态时也就开始进入恍惚了。

第三个是 C 状态，此时脑电波活动速度为每秒4~8周。

这一状态高度放松、平和，伴有睡梦。

它有时被称为睡梦状态。

当我们进入深度睡眠或刚从深度睡眠中苏醒时都会体验到 C 状态。

最后是 D 状态，脑电波活动速度少于每秒4周。

这属于深度睡眠状态，心灵完全失去意识，催眠还不能达到这一状态。

需要指出的一点是，各个水平的脑电波并不严格地局限于某种特定心灵状态。

比如，当我们处于 B 清醒状态时，大脑里仍然存在 A 或 C 电波。

以上4种状态是按照占主导地位的某种波长来划定的，它们对于催眠的意义在于：催眠性恍惚发生于 A 和 B 状态，就在这时，对无所不在的无意识心灵的暗示才不会受到有意识心灵判断能力的阻碍。

当患者的判断官能开始退居二线时，暗示才能作用于无意识。

催眠恍惚经常被划分为6个不同阶段或深度，从 A 和 B 状态一直到 D 状态开始时。

每一个阶段都伴随着催眠师诱导出的不同表现。

催眠师懂得如何诱导并辨识这些不同程度的恍惚状态。



## <<左手催眠术右手冥想术大全集>>

### 编辑推荐

《左手催眠术右手冥想术大全集(超值白金版)》教你学会催眠术与冥想术，深入解读神奇心灵放松之术人人可学时时可用全面揭秘古老养心养身智慧活学活用终生受益。

催眠术是一种运用暗示等手段，让受术者进入催眠状态，能够产生神奇效应的方法。

它是人为诱导引起的一种特殊的类似睡眠又非睡眠的意识恍惚的心理状态。

催眠术作为一种特殊的心灵放松术，对人们的身心有着积极的治疗作用，是打开人们心扉的钥匙，通过激发人们的潜意识而给人以启迪和智慧。

冥想术是一种改变意识的形式，它通过尝试获得宁静状态而增强自我意识和良好状态。

冥想是利用直觉与主动性想象将内部体验与外部行为和帮助统一起来的练习。它可以增强人们的认知和创造力。

它是一种非常古老的健身方式，在中国古代表现为打坐与参禅，在国外，最早的记录是在古印度。

现代冥想已经被越来越多的人所认可，成为人们保持身心健康的绝佳方式。

催眠术与冥想术不是与人们生活不相干的奇怪法术，也不是遥不可及的高深修行，而是最直接最简单的帮助人们缓解压力的心灵放松手段。

懂得催眠术，你可以帮助家人催眠，帮助同事催眠，或者自我催眠，与大家一起享受催眠带来的减压放松、消除身心疲惫、提高休息质量、调整心态、增强自信心与改善情绪的神奇功效；懂得冥想术，你可以独自冥想，与家人一起冥想，与你的工作团队一起冥想，感受冥想带来的缓解疼痛、集中注意力、增强免疫力、降低血压、抑制焦虑、改善睡眠的作用。

无论对需要缓解压力、增强业务能力的职场人士，还是希望增强记忆力、开发潜能的学生群体，无论是渴望放松身心、控制体重、提升自信心的女性，还是想要改善睡眠、增强免疫力的老年人，都可以通过练习催眠术与冥想术，来改善自身，享受快乐。

即学即用的神奇心理疗法流传千年的心灵修行术，每个人都可以学每一天都可以用。

催眠术、冥想术不是神秘的法术，也不是高深的超能力，而是人人可学、时时能用的心理疗法，它们可以广泛运用于生活当中，并达到迅速、神奇的功效：戒烟、减肥、缓解压力、康复、识人、改善睡眠、防止抑郁和焦虑。

《左手催眠术右手冥想术大全集(超值白金版)》不仅帮助读者迅速掌握催眠术和冥想术，而且教会读者将二者结合起来运用，互为补充，相得益彰，奇迹般地获得双倍功效。

每个人学点催眠术和冥想术，不仅自己受益终生，也可以惠及身边的人。

看就懂一生受益时时能用的古老心灵修行法学就会一用就灵人人可学的神奇心理操控术。

<<左手催眠术右手冥想术大全集>>

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>