

《自我控制抗老催眠》

图书基本信息

书名：《自我控制抗老催眠》

13位ISBN编号：9787212039172

10位ISBN编号：7212039179

出版时间：2011-5

出版社：安徽人民出版社

作者：黄大一

页数：174

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《自我控制抗老催眠》

内容概要

《自我控制抗老催眠》由黄大一所著。

《自我控制抗老催眠》介绍了如何通过催眠抗老获得长寿与美丽的方法。催眠咨询师可把这些方法传授给催眠对象，或者自己使用。当您掌握了所学到的方法之后，蜕变就会自然发生，有如蝶蛹蜕变成美丽的蝴蝶。

《自我控制抗老催眠》

作者简介

黄大一，博士Timothy

Huang美国俄亥俄州立大学生药学博士班美国波特兰州立大学化学硕士美国催眠大师汤姆·史立福专

任翻译美国催眠师协会认证催眠治疗师、催眠师、催眠治疗训练师

美国加州催眠研究中心催眠认证治疗师荣誉博士 北京林业大学心理学系客座教授

书籍目录

第一部分 控制你的心智

第1章 人贵自知

人贵自知

心智是什么

第2章 你的电脑脑子

窥视你自身的电脑脑子

生物电脑脑子第一部分——大脑

生物电脑脑子第二部分——小脑

生物电脑脑子第三部分——延脑

生物电脑脑子第四部分——丹田

程式设定你的电脑脑子

第3章 心智的五种主要功能

正确的认识

错误的知识

想象力

睡觉

记忆

程式设定五种主要的功能

关于记忆的一些思考

第4章 建议的力量与自我催眠的方法

建议的力量

一种自我催眠方法

第5章 以创意的心智来创造

气息

进一步了解创意的心智

一个集中注意力的练习

想象看见

肯定的力量

第6章 富裕催眠法与睡觉学习的艺术

富裕催眠方法

睡觉学习的艺术

第二部分 抗老催眠

第7章 抗老催眠咨询的预先准备

意识自我催眠=浑扎催眠的方法

抗老催眠咨询

解说“催眠音乐”

第8章 抗老呼吸法

浑扎的抗老呼吸法

完全呼吸法

清洗呼吸法

活化神经呼吸法

韵律性呼吸法

灵异呼吸法

第9章 健康七要素

健康地吃东西

健康地喝饮品

健康地呼吸

《自我控制抗老催眠》

健康地运动和休息

健康的空气和目光

健康地排泄

健康地思考

第10章 浑扎“不死”催眠咨询

“不死”=抗老

“永生”催眠咨询方法

想象看见你个人超越死亡生命的经验

活力催眠咨询

活力自我催眠

浑扎“内心火焰”冥想

第11章 表意马达动作和疲乏

生理性的疲乏

精神疲乏

表意马达活动

表意马达催眠引导方法

《自我控制抗老催眠》

编辑推荐

黄大一所著的这本《自我控制抗老催眠》是一本告诉如何利用催眠，从蝶蛹蜕变成翩翩起舞的美容心经。全书共分两大部分，第一部分教导你如何掌控你的心智；第二部分介绍了浑扎长寿抗老方法。本书内有很多有益于长寿的宝贵方法，催眠咨询师可把这些方法传给催眠对象，或者自己使用。

《自我控制抗老催眠》

精彩短评

- 1、没有可用的方法，与书名似乎有差距
- 2、主要是关于如何控制自己心智的修炼 以及好的心理生理习惯 延缓衰老
- 3、大家看看啊！原来催眠还可以抗衰老，很好！
- 4、本书前半部分是奥蒙德麦吉尔的书稿，后半部分是汤姆史立福老师和黄大一老师内容，都很精彩！

《自我控制抗老催眠》

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:www.tushu000.com