

# 《催眠式健康人生》

## 图书基本信息

书名：《催眠式健康人生》

13位ISBN编号：9787807472247

10位ISBN编号：7807472243

出版时间：2008-10

出版社：李胜杰 深圳出版发行集团，海天出版社 (2008-10出版)

作者：李胜杰

页数：242

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](http://www.tushu000.com)

# 《催眠式健康人生》

## 前言

如今，随着生活质量的提高，人们不再停留在单纯的物质生活上的满足，开始越来越多地关注精神生活的提高。催眠作为一种有效的调节身心健康的方法，开始被越来越多的人所重视，人们对催眠的认识也从一个“巫术”上的理解进入了一个科学的解释，对于催眠的功效也给予了客观的评价。催眠不是一种神化的法术，而是一种科学且有效的心理治疗方法，其本质在于通过催眠的过程唤起人们的潜意识，让潜意识来为我们的身心服务，来挖掘人的潜能，进而指导我们的生活。

# 《催眠式健康人生》

## 内容概要

《催眠式健康人生》从各个角度为我们展现了一个催眠的神奇世界，不仅给我们呈现了一个科学的催眠方法，也为我们提供了许多的催眠实例，介绍了许多的催眠技巧，可以让你在形象化的文字中感悟催眠的神奇魔力。我们的身体受伤，可以用药物来治疗，内心的损伤却不易抚平。从催眠中发现力量，从心灵中找回健康，从接触催眠的那刻起，健康的人生一步步向我们展开……亚洲顶尖催眠大师李胜杰用催眠告诉您：健康就是心灵的调适与平衡，催眠则是最环保的治疗手法。

# 《催眠式健康人生》

## 作者简介

李胜杰，国际催眠激励大师、著名企业教练、美国NGH/AAH催眠协会顶尖催眠师、亚洲国际催眠师培训学院院长、李阳疯狂英语训练营首席激励导师、福建省情商研究会副理事长、团中央、国家妇联、关工委“关注未来关注孩子”活动演讲专家。具有华文讲师中公认的魔力声音的称号，训练足迹遍布中国各地，培训了数十万的学员。曾辅导培训的企业：德国ABB、中兴通讯、摩托罗拉、中国电信、TCL、联想、康明斯、香港瑞安、中国移动、胜利油田等数百家国内外著名企业。

## 书籍目录

第一章 健康人生——催眠引航揭开催眠的神秘面纱催眠简史催眠与我们的生活第二章 催眠中的动作暗示暗示的力量催眠中的动作暗示生活中的动作暗示第三章 催眠中的语言暗示生活中的言语力量催眠中语言的特点语言描绘的精彩人生第四章 积极心态——让催眠消除你的不良情绪消极情绪不可取调节消极情绪的催眠小方法阳光心态带你走进幸福生活第五章 勇敢面对——让催眠减少你的恐惧感生活中不可避免的恐惧感催眠治疗恐惧症的奇效积极面对，找回你的勇气第六章 轻松生活——让催眠缓解你的压力压力的来源及对身心的伤害轻松催眠，缓解压力放松身心，变压力为动力第七章 为成功奠基——让催眠提高你的自信自信是成功的基石催眠给你积极自信的人生催眠让你挖掘潜能，告别自卑第八章 精诚所至——让催眠增强你的意志力开启成功的钥匙——意志力催眠让你释放心中的力量激发无穷的内心潜能第九章 重拾自我——让催眠改善你的不良习惯习惯决定命运催眠让我们与不良习惯说再见良好的习惯从一点一滴开始第十章 如虎添翼——让催眠增强你的记忆力和注意力了解记忆的规律激发记忆潜能，让催眠提高你的记忆力用催眠强化注意力第十一章 走出雾霭——让催眠消除你的心理阴影解读心理阴影打开你的心结为你的心灵扫清阴霾第十二章 拨云见日——让催眠治疗心理疾病不可小觑的心理问题催眠轻松治疗心理疾病自我催眠治疗心理疾病第十三章 改变命运——让催眠完善你的人格完美人生从健全人格开始催眠扫除人格障碍魅力人格为人生增彩第十四章 止痛良药——让催眠为你解除病痛催眠止痛的来源催眠止痛，与生俱来的自疗方法简单方法，教你做自己的催眠师第十五章 神奇力量——让催眠治疗你的顽疾催眠，让心灵为你的身体护航催眠为你轻松治疗病痛掌握自己的身体，让它更健康第十六章 快乐休息——让催眠改善你的睡眠失眠的原因及带来的痛苦催眠帮你轻松入睡第十七章 为生命护航——让催眠帮你戒掉烟酒吸烟有害健康催眠帮你实现无痛苦戒烟饮酒与健康简单催眠去掉酒瘾第十八章 养生之道——让催眠助你长寿对生命永恒的追求催眠为生命加油珍爱生命，从关注心灵开始第十九章 伊人风采——让催眠美丽你容颜女人魅力的几大法宝做个赏心悦目的女人很简单美丽要靠你的内心实现第二十章 我型我塑——让催眠帮你塑造健美身材催眠减肥的原理完美身材，催眠打造我的身材我做主

### 章节摘录

曾经有位女士谈起她个人的经历，她从小就怕蛇，上大学的时候，同学的父母邀她一起去动物园，当时，她问过同学好多遍，里面有没有蛇，同学没有想太多，骗她说没有。进去后，一楼全是很漂亮的海洋动物，她看得津津有味，完全放松了警惕，不知不觉地来到二楼，刚上来，就忽然发现有一只大蟒正对着自己，于是当场就被吓晕了。从此以后，她一看见蛇就会晕倒，发展到后来，在他们家里，与蛇有关的图片、模型都不可以出现，否则她看到就会昏倒，甚至连孩子书上的图片，也要经过别人检查后她才敢看，更不用说《动物世界》这样的节目了。像她这种不合理的恐惧感就是一种典型的动物恐惧症。其实人类会产生这些难以治愈的恐惧症，不是突然间出现的现象，应该有其逐渐形成的原因。一、过去经验中某种可怕的经历。在人的生活中一些可怕的经历形成了强烈而稳固的条件反射，使人们在以后的经历中产生相应的恐惧感，如果这些经历是在早期发生的，则更可能如此。二、从其他方面迁移过来的恐惧。有时，过去经验中并没有类似的恐怖经历，而是由于对其他客体的恐惧“迁移”到这类客体上。这类客体作为先前恐怖事件或事物的替代物而出现。三、比较敏感胆小的人。神经类型属于“弱”型，对正常情境或客体的反应过敏。这种过敏情绪的常年积累导致了恐惧症的产生。这一种原因是和人的气质性格有关的，很多胆小的人很容易因为一些小事情而产生扩大化的反应，把一些微不足道的事情当成很严重的事情，导致一种惶惶不可度日的感觉。

# 《催眠式健康人生》

## 编辑推荐

《催眠式健康人生》：心灵财富催眠系列丛书。催眠：这个运用暗示等手段让人进入催眠状态、产生神奇效应的法术，长期以来，在人们心目中一直带着一种神秘、奇异的色彩！随着社会的发展，现代科学的兴起，人们努力探讨催眠术的奥秘，使其不断科学化、系统化。催眠术作为心理学之瑰宝，受到各界人士的关注，研究越来越深入，应用越来越广泛，近年来这一心理学瑰宝也被用在了销售领域。也许你除了梦想，身无长物。但是只要你掌握了催眠式销售技巧，靠你勤劳的双手，靠你如簧的巧舌，就可以为自己创造一切暂时没有属于你、但一定会属于你的美好生活。如果你掌握了催眠式销售技巧，从前做不到的，现在完全可以做到，从前已经做到的，现在可以做得更好！《催眠式健康人生》不是一本尽讲些空洞、说教的学院派书籍，而是一些你马上可以用在生意场上，用到客户身上的信息。相信一定会让你受益匪浅、如虎添翼！

# 《催眠式健康人生》

## 精彩短评

- 1、觉得内容很一般！！只看过一遍。现在都想送给别人了，只可惜身边很少有人学习催眠的。
- 2、老师推荐的，里面的盘不错书的质量也很好。



# 《催眠式健康人生》

## 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](http://www.tushu000.com)