

《一分钟掌握超级催眠术》

图书基本信息

书名：《一分钟掌握超级催眠术》

13位ISBN编号：9787802324282

10位ISBN编号：7802324289

出版时间：2012-6

出版社：时事出版社

作者：江乐兴

页数：241

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

《一分钟掌握超级催眠术》

前言

提起催眠，很多人都会想起这样一幅画面：一个神秘人拿着一块亮亮的怀表在被施术者眼前来回摆动，被施术者就会变得神情恍惚，乖乖听话。在他们眼里，催眠是一件很神秘的事情。美国的大片《盗梦空间》就给催眠披上了一层神秘的面纱，让更多的人对催眠有了越来越大的兴趣。在那部电影中，盗梦师可以在短短几分钟内进入他人的梦境，盗取有价值的信息和秘密，改变人们的行为方式，达到自己的目的。于是，很多人会想：催眠是不是很神秘，是不是离我们很遥远呢？事实恰好相反，催眠不但不神秘，而且无处不在，甚至是我们生活的一部分。无论是在商业、爱情、生活还是工作中，催眠时时刻刻都在发挥着极大的作用。催眠可以让你获得心灵的安宁，让你更健康、更快乐、更平衡、更坦然地活在当下。通过催眠，你可以不再失眠，不再焦虑，不再自卑；通过催眠，你可以激发出更高的智慧，获得更深的体验，掌握更多的技能；通过催眠，你可以增强记忆力，改善情绪，塑造出更好的行为模式。催眠可以为每一个人带来幸福，成为一门人人都掌握的技术。本书用轻松的笔触讲述了催眠的原理和实践方法，探讨了人们对于催眠的种种疑问，一步步地揭开了催眠的神秘面纱。此外，大量生动的催眠案例更使本书变得简单、明了、实用、好学。阅读本书，你可以帮助别人进行催眠，也可以学会自我催眠，可谓一举两得。为了追求幸福，任何努力都是没有过错的。但是，你要记住，任何形式的催眠都是为了让别人活得更好，而不是让人躲在回忆里逃避现实，更不是让人更便利地牟取非法私利。所以，催眠的目的不是为了控制别人或自己，而是为了让你活得更快乐、更积极。只要正确看待催眠，你就可以让催眠成为你的福音，这就是我们编撰本书的最大愿望。

《一分钟掌握超级催眠术》

内容概要

《1分钟掌握超级催眠术》详细介绍催眠练习、催眠诱导和深化，无数有趣的案例让你一看就懂，一分钟掌握超级催眠术。潜意识有多神奇，催眠术就有多神奇。每一个人都是宇宙中的奇迹，每一个人都拥有巨大的智慧，但奇迹的创造和智慧的发展都离不开潜意识，在催眠的帮助下，你就能够长驱直入潜意识的世界，解开心结，搜索内心深处所压抑的创作、困惑、欲望以及久远的记忆等，最终使你抵达快乐、幸福、梦想的王国。

《一分钟掌握超级催眠术》

书籍目录

第一章 潜意识力量有多大催眠就有多神奇

- 潜意识有什么影响
- 潜意识有多神奇，催眠就有多神奇
- 催眠能为你做什么
- 催眠的前世今生
- 人人都可以被催眠
- 暗示是一场魔术
- 催眠术的过程
- 怎样判断催眠程度

第二章 正解催眠术让你走出催眠认识上的误区

- 催眠=睡眠？
- 催眠以后醒不过来怎么办
- 催眠是不是绝对安全
- 用催眠能不能获得爱情
- 你看见了自己的前世吗
- 催眠秀真的只是秀吗
- 被催眠后遭人利用怎么办

第三章 初步学习催眠学做自己的催眠师

- 只要你愿意，你就可以自我催眠
- 第一阶段：感受身体的沉重感
- 第二阶段：体验温暖的感觉
- 第三阶段：心跳调控练习
- 第四阶段：呼吸调控练习
- 第五阶段：腹部调控练习
- 第六阶段：额部凉感调控练习

第四章 诱导深化让催眠从现在开始

- 催眠敏感度测试
- 渐进式放松法
- 视觉集中法
- 想象诱导法
- 数数性诱导法
- 非语言诱导法
- 情景诱导法
- 自我催眠深化法
- 空间下降深化法
- 大卫·艾尔曼法瞬间深化法
- 点穴位法
- 解除催眠的方法

第五章 消除疾病的12个建议让催眠帮你更健康

- 相信你自己是健康的
- 催眠能抗癌吗？
- 精神抑郁怎么办？
- 标本兼治的偏头痛催眠
- 疼痛也可以温柔地来
- 催眠治疗强迫症
- 催眠是最好的治失眠良药
- 催眠让你摆脱恐惧

《一分钟掌握超级催眠术》

运用催眠术让乘车变成一种享受

用催眠告别遗尿症

性功能障碍：催眠让你找回幸福感觉

催眠让你从此重新开始享受美食

重新认知自我，从此不再焦虑症

第六章 魅力提升7条让催眠帮你美丽依旧

催眠减肥，真的如此简单

丰胸自在人心，催眠让你拥有美胸

有了催眠术，戒烟不再功败垂成

利用催眠术，养成健康的饮食习惯

开始运动，开始享受生活

吃药治口吃，不如催眠练口才

心灵的自由，才是最好的美容

第七章 缓解压力10招让催眠帮你重新找回自信

压力是必需品，要积极应对

做时间的主人，而不做时间的主人呢

接纳自己，不做工作狂人

自我激励暗示自己：我一定行

在压力面前，信念也可以很强大

有所规划，才能不为压力所困扰

允许自己失败，你会更坦然

很多压力都是由忧虑造成的

只有热爱工作，才不会遭遇职业倦怠

学会感恩，你才能不被老板压抑

第八章 推销催眠10招让催眠帮你发现购买的真相

推销其实就是催眠的过程

挖掘客户的独特需求

赞同是应对抗拒的最好武器

引导客户说“是”，直到成交

如何促使人们做出购买决定

不要争辩，小心把客户从催眠中弄醒

让客户一看到就会高兴

让客户感觉你是朋友

您是最重要的一位顾客

利用好销售中的连锁反应

第九章 人际交往15例让催眠帮你摆脱人际困境

积极主动，人际交往不要怕

换位思考，学会理解别人

理智谨慎，不要被“一见如故”催眠

友情是必须的，但不要被友情所催眠

单亲家庭里，你要学会培养健康的孩子

用期待去催眠对方，让他按你的意志做事

人情也会催眠你，就看你会不会处理

话不说满，也不说全

微笑和善意，是催眠对方的最好方式

当别人歧视你，你就要自己看得起自己

学会糊涂，告诉别人你是无害的

控制情绪，不要吓跑别人

学学催眠师，让你看起来更有亲和力

《一分钟掌握超级催眠术》

《一分钟掌握超级催眠术》

章节摘录

版权页： 潜意识有什么影响 或许很多人都曾经有过这样的经历：感觉自己曾经见过这个人，知道他的名字，而且这个名字就在脑海里打转，但就是记不起来说不出来，越用力想就感觉越混沌，等到你转身要走的那一瞬间，却又突然想起来——哦，原来他叫……再比如，有时候，我们很想找什么东西，明明记得之前是放在那里了，但就是想不起来具体放在什么地方了，等到自己放弃了，不找了，说不定就会在某一个时刻突然想起来到底放在哪里了。这个现象就是心理学中的“舌尖现象”。之所以会这样，起关键作用的就是人的潜意识。人的脑海中会保存着许多记忆。很多些记忆会随着时间的流逝慢慢地被遗忘，但并不是真的完全忘记了，而是被潜抑到低层潜意识中去了。只要有一个合适的刺激，这些记忆就会自觉不自觉地复苏。所以，我们有时会有一种错觉，看着自己从来没有去过的地方会感觉很熟悉，好像很久很久以前曾经在那里生活过，这就是因为多年前相似的经历经过岁月的沉淀变成了一种潜意识，当你再次面临相似的场景时，潜意识就会自动帮你把记忆找出来。也就是说，记忆一旦转为潜意识就不会丢失。潜意识很多时候就像脱缰的野马一样，是不受人意志控制的，它不仅会帮助我们找到那些被深埋的记忆，还会在我们不知觉的情况下影响我们的行为。精神分析学派的祖师弗洛伊德认为，人之所以有时候会做出一些怪异行为，就是由潜意识造成的。有一次，一位女病人来向弗洛伊德求助，因为她的一只手臂麻痹，没有办法做事情，但医生找不到致病的原因。弗洛伊德认为既然身体上没问题，那么一定是她的心理有了什么问题。在与之交流中得知，这个女病人是家中的独女，母亲已经不在，父亲残疾，生活无法自理，她必须照顾父亲。后来有人向她求婚，但对方无法接受她的父亲，于是两人就错过了。这之后，她的手臂就出问题了。由此，弗洛伊德断定，她生病的原因是，她既想获得一份美好的情感，又必须照顾父亲，但同时又不想照顾父亲，所以她在潜意识中希望自己生病。最终的结果就是，她真的如愿以偿地残疾了，也不用再照顾父亲了。你看，潜意识就是这样强大地影响着我们的生活。有时候，你遭遇了一些打击，也许过一段时间就感觉忘记了它们，但事实上问题依然存在，只不过是从显性的意识转为了隐性的潜意识，一旦这种负面的潜意识压抑过多，我们的行为方式就会发生一些可见的变化，甚至使问题变得更加严重。弗洛伊德也认为，当一个人的自我不够健全时，他的人格就会被潜意识控制，从而做出许多非理性、互相矛盾的事情。说这些，不是教你排斥潜意识的存在，事实上，只要运用得当，潜意识就会成为你的朋友，成为你的灵感、直觉、创造力的来源。在明确的指令的指引下，潜意识就会用各种方式来帮助你达到自己的目的。

《一分钟掌握超级催眠术》

编辑推荐

《1分钟掌握超级催眠术》介绍了超好玩，超实用的超级催眠术。人有前世吗？盗梦空间可信吗？看江乐兴编写的这本书，你就能通晓来龙去脉。失眠？焦虑？减肥失败？戒烟遇阻？读这本书，你就能轻松成功。

《一分钟掌握超级催眠术》

精彩短评

- 1、喜爱，了解了一些。
- 2、挺不错的，我原先失眠，照上面做基本上都能睡着
- 3、其实吧我觉得挺一般的这书和我期望相差较大啊
- 4、很中意 很喜欢 这书不错哦
- 5、有的够详细，一笔带过！
- 6、书内内容不够真实
- 7、每天晚上看一看很不错
- 8、只翻了几页目测挺好看的。
- 9、看着好玩的
- 10、消除疾病克服恐惧方面写得还是不错的，而且有很多实用的方法对抗乱糟糟的心理问题，还是值得一看的，很有帮助。
- 11、很有启发相当不错
- 12、后半部分整体跟催眠没啥关系。。。
- 13、feichanghaokandeyibenshu

《一分钟掌握超级催眠术》

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