

控制呼吸自我催眠消除緊張



[控制呼吸自我催眠消除緊張_下载链接1](#)

著者:麥吉爾／史

出版者:桂冠圖書

出版時間:2003年10月23日

裝幀:

isbn:9789577304124

催眠是一種控制心智的方法，其本質是心理性的；控制呼吸是一種控制心智的方法，其本質是生理性的；當兩種過程合併，如本書所介紹的各種技巧，它們的力量相乘——因為此兩過程在效果上相互累增。若要瞭解此運作，必須體會到：心智控制身體，身體也同樣地控制心智。

催眠與其變化格式的自我催眠，透過使用預先規劃的建議，是一種刻意地引導心智方法，此引導心智的方法，接下來更以我們所想要的行為格式，來修正身體運作；控制呼吸提供一種引導身體的方法，此方法接下來修正心智；換句話說，呼吸和思考在其基礎深深地連接在一起，兩者能用來幫助個人得到。

作者介紹:

目录:

[控制呼吸自我催眠消除緊張_下载链接1](#)

标签

催眠

黄大一

汤姆史立福

孔德方

奥蒙德麦吉尔

评论

本书是奥蒙德麦吉尔、汤姆史立福老师和黄大一老师一起完成的内容，是很多“大师”级的催眠导师偷偷提升自我的秘密武器。非常精彩，强烈推荐！

[控制呼吸自我催眠消除緊張_下载链接1](#)

书评

[控制呼吸自我催眠消除緊張_下载链接1](#)