

# 催眠瘦身



[催眠瘦身 下载链接1](#)

著者:张芝华

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787501972968

《催眠瘦身:身与心的对话》教你用尊重的方式来看待自己，来达到身心灵的平衡与健康美丽。还会探讨为什么你的意识渴求瘦身，而你的潜意识中却想增胖的原因，常常是因为你的内在小孩说，“我做不到”。作者协助你在潜意识的层面探索你的问题，从身体、信念、饮食生活与环境的关系等方面证明，透过自己与内在小孩的对话，你会发现瘦身不再是痛苦、自残或禁欲，瘦身可以是一个愉快的身心灵清扫工作，是一个清除情绪垃圾的心灵之旅。调查表明，80%以上中国白领女孩减肥以失望告终。为什么只有10

%~15%的减肥者能成功减肥？超过90%的减肥者仅靠称体重和照镜子来衡量；超过60%的减肥者采用节食，只有不到25%的减肥者适度运动。换句话说，流行的减肥法主要是节食。心理试验表明，当你有节食想法时，只要一开吃吃东西，就已经破坏了节食计划，心理上会产生无力的感觉，有时也会觉得虐待自己，反而使你吃个不停，所以节食常常从开始就注定了要失败。

当我们改变态度、重塑信念、解决困惑的问题，就能够改变行为模式，“改变”就从你看了这《催眠瘦身:身与心的对话》开始，分分秒秒都享受瘦身的乐趣。身体是心灵的一面镜子，当你的身心达到平衡健康的状态，你就会自然而然地瘦下来。

让我们大声喊出：“想瘦，享瘦，真享受!”做个乐活的享瘦族吧!

作者介绍:

张芝华，19岁跟随临济宗白云老禅师修佛法，开启对宇宙高层智慧的领悟。从中西文学、哲学与艺术、新时代灵修、敦煌能量气功舞及瑜伽，融会一套独具特色的人类身心美学。2001年在美国经历人生四大皆空，心灵觉醒，从此踏上身心灵整合之旅程。

张芝华老师旅居英美七年，师承全球知名精神科医师《前世今生》作者布来恩·卫斯博士。为美国政府合格认证高阶临床催眠治疗师及训练导师、NLP(身心语法程序学)专业执行师，身心潜能启发导师及“五韵四季律动”创始人。

近年活跃于两岸，带领心灵成长、自我突破、核心价值及信念重塑等成长团体，拥有教授催眠及企业培训课程等丰富经验。运用独特的乐活身心观点带领团体及企业，在超越极限、全脑潜能开发、高效能学习、情绪管理、企业员工身心健康管理、压力管理、团队引导、形象管理、人际沟通、身心平衡、创造力及自信心提升领域有独到的心得。

目录:

推荐序：跟你的潜意识握手做朋友找回更多的自己张德芬挥别身后的海岸，航向无垠的海洋  
自序：有梦最美——一位催眠师的心路历程Part 1 瘦身，你准备好了吗？

进入催眠瘦身计划之前 开始催眠瘦身的第一步 自我肯定宣言 许愿池 许愿池测验

七个愿望测验Part 2 什么是催眠？ 催眠的定义 催眠Q&APart 3 催眠瘦身让你找回自信

甩掉肥肉一甩掉烦恼 轻了15公斤的快乐女强人 产后轻松减重12公斤

瘦身成功让男人更有魅力 减掉赘肉让她找回自我 甩掉10公斤让她重拾自信

轻体18公斤让我重新享受鱼水之欢 饿死在波斯的贵族千金 为什么你会胖？

认识肥胖的原因 正确的瘦身观念 足以让人们停下脚步的力量

瘦身减重失败的原因——内在小孩Part 4 催眠瘦身想法篇 催眠瘦身的原理

潜意识如何影响体重 过重问题之心理层面因素 如何与你的潜意识成为好朋友

第一个原因 第二个原因 第三个原因 第四个原因 第五个原因part 5 催眠瘦身方法篇

催眠瘦身的策略 找出核心信念与问题的根源 如何建构超级魔力的潜意识程式

创造生命的奇迹part 6 催眠瘦身做法篇 瘦身战略行动：请你跟我这样做

聪明的目标设立法SMART GOAL SETTING “三三三瘦身战略行动”

瘦身战略行动四大行动方案 瘦身战略行动方案一 瘦身战略行动方案二

瘦身战略行动方案三 瘦身战略行动方案四 用催眠提升自我价值 肥胖自我检查表

了解你的身体 了解你的心智 随时随地享受催眠瘦身 静态瘦身 动态瘦身Part 7

催眠瘦身DIY 催眠瘦身实用处方 处方一：慢食篇 处方二：强化篇 处方三：镜子篇

处方四：花朵篇 处方五：少儿篇Part 8 身与心的对话 催眠瘦身肯定句

7日心灵食粮附录：催眠瘦身实例见证与分享

• • • • • (收起)

[催眠瘦身\\_下载链接1](#)

标签

灵修

瘦身

心灵

0

评论

我喜欢里面描述内在小孩的部分

-----  
[催眠瘦身\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[催眠瘦身\\_下载链接1\\_](#)