

自我轉變的驚人秘密



[自我轉變的驚人秘密_下载链接1](#)

著者:Richard Bandler

出版者:方智出版社股份有限公司

出版时间:2010-2-25

装帧:平装

isbn:9789861751870

本書集NLP之父理查．班德勒40年來研究之大成，以最精闢獨到的見解、最淺顯易懂的方式，教你透過實際操作，改變大腦的神經化學。不需藉助昂貴的藥物與漫長的療程，只需3大步驟，47項練習，就能幫助你戒除恐懼、焦慮、壞習慣、心理創傷，徹底改變人生。

作者介绍:

理查．班德勒

理查．班德勒是自我轉變領域的大師，也是神經語言程式學（NLP）之父。他與約翰．葛瑞德在七〇年初共同研發創立了NLP。在美國、歐洲、澳洲等地的學校與NLP訓練中心，有成千上萬人（其中許多本身是治療師）學習了班德勒的獨門技巧，也就是融合催眠、語言學與思考方法的NLP。

他不但是聲名遠播的演講者、工作坊領導人，也是《改變你的未來》《給自己時間改變——TOP催眠技巧》《行動的奧祕》的作者。曾與他人合寫《青蛙變王子》《說服工程學》（Persuasion Engineering）《魔法的構成》一、二集（The Structure of Magic I, II）《催眠天書：近代催眠巨匠傳世鉅著：米爾頓．艾瑞克森的催眠模式》一、二集，還有《大腦操作手冊——NLP概論》。

目录: 推薦序：生命不再是過去的後果，而是未來的契機／陳威伸

推薦序：讓你正向改變的NLP／蔡明庭

推薦序：人人都可以活得更好、更快樂／保羅．麥肯納博士

自序

編者的話

前言

PART1：了解自己的腦——檢視自己的心理庫藏

潛意識的力量：改變人生的捷徑

思考的特質：了解次感元

控制自己的大腦：改變神經化學

【練習】獲得美好的感覺／改變負面感覺

建立新信念：確定感的結構

【練習】發現自己的確定感／信念改變技術（信念之「咻」模式）

時間線：時間編碼方式

【練習】找出自己的時間線

PART2：擺脫

擺脫負面暗示

【練習】克服負面暗示／建立正面暗示（改變個人歷史）

擺脫恐懼

【練習】「我受夠了」模式（臨界點模式）／快速克服恐懼症／用笑趕走恐懼／反轉焦慮（神經催眠再模式化）

擺脫負面回憶

【練習】改變負面回憶／在對的時間感覺更好

擺脫哀慟情緒

【練習】擺脫哀慟

擺脫失敗的感情

【練習】走出愛情模式

擺脫不好的決定

【練習】消除負面想法／改變心情／做出好決定

PART3：度過

度過「不良習慣」與「強迫行為」

【練習】相信自己不再吸菸／控制衝動（「咻」模式）／加強決心

度過復原療養

【練習】復原的毅力

度過灰心喪志

【練習】屢敗屢戰

度過人生大事

【練習】人生大事小秘訣

度過考試（筆試與面試）

【練習】成功面試／度過考試

度過義務責任

【練習】時間快轉／面對聖誕晚餐

PART4：達成

達成享樂

【練習】享受更多樂趣／魚水之歡

達成「愛」

【練習】越來越愛他／貫徹決定／變得更寬容／讓人生充滿更多愛

達成「與人接觸」

【練習】強化自己的動機／自在與人相處／調情秘訣

達成重責大任（繳稅與念書）

【練習】改變對某事的感覺（視覺壓碎技巧）／達成繳稅任務／達成念書的目標

達成運動計畫

【練習】利用語言創造強烈動機／如何規律運動

達成「更有條理」的目標

【練習】如何達成「更有條理」的目標

達成「賺更多錢」的目標

【練習】如何賺更多錢

達成重要決定

【練習】決定人生大事／旅遊秘訣

結論

．．．．．(收起)

[自我轉變的驚人秘密_下载链接1](#)

标签

NLP

心理学

个人成长

励志

生活定义」

心理学，心理治疗

自我完善

希望可以改变

评论

值得多複習，將書中的練習運用到生活中。瞭解心理庫藏、擺脫人生負面訊息與恐懼、度過特別時期和難關，達成目標與夢想，皆以「神經語言程式」來練習，控制心智與大腦，讓自身在感覺良好的狀態下加強轉動，創造內心電影畫面。改變思考方式、感覺良好、改變行為。生命不再是過去的後果，而是未來的契機。

[自我轉變的驚人秘密_下载链接1](#)

书评

這本書里基本都是次感元技巧~~很好~~不過可能很多人不懂~~

所以~~不建議初學者看~~

PS~~絕對不要買這本的~~翻譯有問題~~建議買台版的~~台版在網絡上也有下載~~

這里我就先舉一個翻譯的嚴重錯誤~~在簡體版的59頁~~

4.給這個感覺賦予一種顏色，並把它裝在一條特異的管道里，感覺...

[自我轉變的驚人秘密_下载链接1](#)