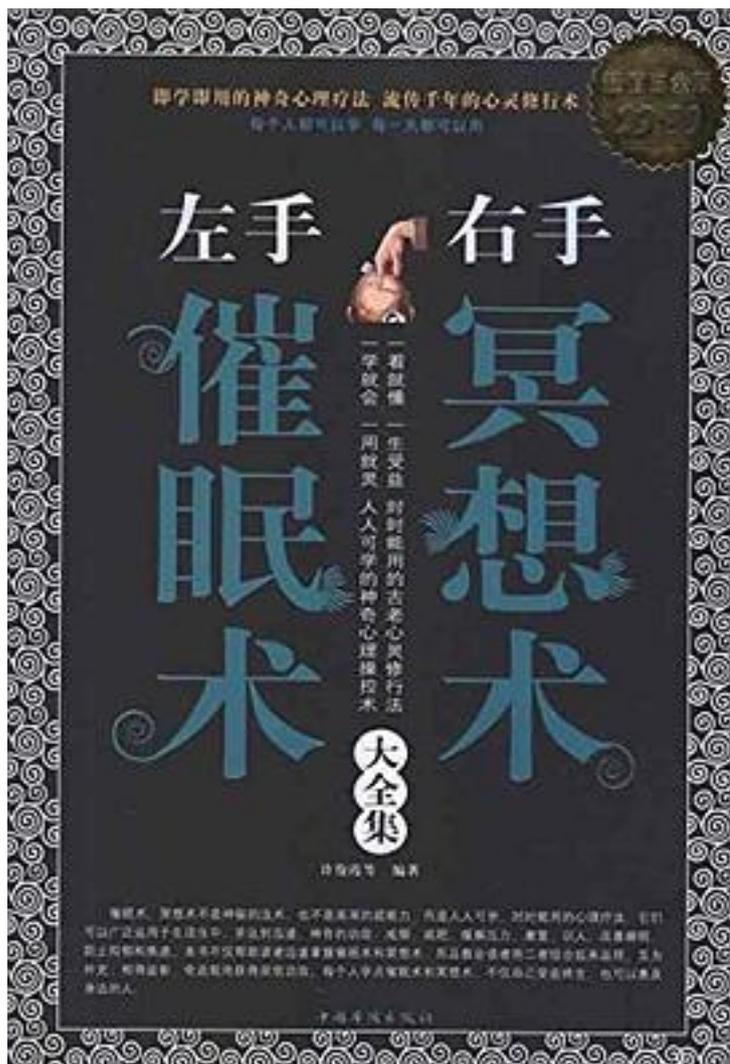


# 左手催眠术右手冥想术大全集



[左手催眠术右手冥想术大全集\\_下载链接1](#)

著者:许俊霞

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2010-12-1

装帧:平装

isbn:9787511307866

催眠术作为一种特殊的心理放松术，能够直接作用于人们的心灵，对于改变信念和行为模式有特殊的功效，且在缓解心理压力、调整身心方面具有独特的优势。冥想术可以使人们从根本上调适自我、平缓自我、关注内心、提高人生质量。冥想的最终目的是让人们浮躁的心灵静下来，恢复纯净和澄澈，找回真正的自我，获得身、心、灵的健康。催眠是潜意识状态的本能思索，而冥想则是清醒状态的思考，两者都是与潜意识对话，有效疏导自我情绪并且可持续激励自我，发掘出人们与自身本性更亲密的关系。

本书分上下两篇全面介绍了催眠术与冥想术。上篇通过对具体案例的分析，系统介绍了催眠术的历史、现状及作用机制。详细列举了现代催眠学家惯用的催眠疗法，利用催眠术治疗各种常见疾病，并系统介绍了自我催眠术，让读者充分了解催眠的心理机制，认识到催眠的科学性和实用性。下篇介绍冥想术的基本知识与理论，并讲解了由浅入深练习冥想术的方法，用清晰的语言，带领读者走过冥想的不同阶段，既有冥想的技巧，又有冥想的内容，使得无论是初学者，还是经验丰富的修行者，都能找到心灵的答案。左手催眠术，右手冥想术，通过本书学会将两者结合起来，充分运用，既能保持身体的健康，帮助人们治疗某些疾病，改变亚健康的状态；同时也能改善心理健康，帮助人们缓解情绪压力，调整精神状态，从而收获快乐成功的人生。

作者简介:

目录: 左手催眠术第一章 神奇的催眠术 第一节 催眠术的历史和现状 催眠术的端倪 催眠术的发展 20世纪的催眠学 第二节 全面认识催眠术 什么是催眠术 催眠术的原理 催眠的状态与阶段 催眠过程 正确看待舞台催眠表演 对催眠术的一些误解第二章 催眠术的应用 第一节 戒除隐疾 戒烟 戒酒 戒毒 第二节 克服心理障碍 治疗恐惧症 不再害羞 减轻压力 增强自尊心和动机 克服焦虑和害怕 治愈儿时留下的创伤 从离愁中解脱 增强自信心 战胜郁闷 第三节 拥有完美的生活 不再失眠 减肥 健康问题 根除不良习惯 第四节 事业蒸蒸日上 解决人际关系障碍 使每个人都畅所欲言 增强创造力 第五节 医学应用 自然分娩 控制疼痛 手术催眠 第六节 帮助孩子成长 改善学习过程 提高记忆力和学习能力 第七节 其他应用 年龄倒退与推进 提高你的运动表现力 法庭催眠 虚假记忆综合征第三章 自我催眠术 第一节 什么是自我催眠术 第二节 自我催眠的步骤 准备工作 自我诱导 再唤醒与深化催眠 编写暗示台词 第三节 用自我催眠术完善自身 解除压力 让自己在聚会中更加高兴 在日常事务中表现得超然自信 成功 公众演讲 摆脱各种过敏症 停止磨牙 美的注意力 惊人的梦境再现 感知梦境 永别了，坏习惯 轻松面对牙科大夫 变得更加果断高效 精力更加充沛 自由大胆地飞翔 停止咬指甲 强烈的取胜欲望 轻松进入睡眠 完美的性生活 减肥 吃得健康，吃得正确 不再拖延 戒烟 戒烟后续 完全自信 干净和健康的皮肤 最佳成绩 理想的记忆力 强化和最佳训练 强壮的免疫系统 快速康复 欣赏你的对手 创造性地解决问题 发现你的创造天赋 赚更多的钱第四章 催眠与梦 第一节 西方学者的解梦学说与理论 弗洛伊德的解梦理论 梦是愿望的表达和满足吗 弗洛伊德认为梦与精神病类似吗 童年经历是梦的重要来源吗 荣格的分析心理学说 荣格是如何用自己的梦境来阐释集体潜意识的 审视空无的状态 一层层不断揭开自我的面纱 放下自以为是的明白第四章 冥想训练法之开悟训练 保持大脑的空明清澈 全心倾听世界 回顾专注力的练习 让大脑活动保持适度 从意外事情中获得新的视角 放弃一些多余的事情 在寂静中融入精神本体 敞开心扉接纳世间万物 打破恶性心理循环 锲而不舍地朝目标前进 做真正的精神勇士 让感悟练习自行发展 以行走冥想进行感悟练习 将大自然的美收藏于内心 让心中的怀疑自行消散 冥想带来旺盛的创造力和想象力 依靠直觉来生活 融入到生活的每一个片刻中 走自己的路，让别人去说 让爱上升到自由的境界 时刻密切关注“我”念 以超然的态度经历尘世 等待感悟自然降临 让能量在人体内不断循环 感受启迪带来的激情和狂喜 保持宁静平和的状态 以高度的专注力探索本真 镇定平稳，处变不惊 脚踏实地地埋头努力 扫除疑云，发现本真 做真实的自己 静待空无的来临 坚定地生活在当前的片刻 耐心等待真理的显现 以超然的态度对待感悟 舍弃大脑的一切欲念 完整地放弃自我 与美好的东西保持距离 消除杂念，回归简单 开悟终于来临 以轻松简单的方式生活

不可停止精神的精进 超脱自己的现在 进一步推进修习 成为爱本身 在月夜独自静坐  
停止感受和体验 感悟宇宙的起源 融入万物的本源 找到生活的本来面目  
与宇宙万物融为一体 在爱中找到自己的归宿 获得完整的自由 平凡淡然地活着附录一  
催眠术语附录二 催眠术大事记 集体潜意识的根源在哪里 弗罗姆的新精神分析学说  
第二节 梦与意识、潜意识 意识与潜意识的关系 梦与潜意识的关系  
潜意识在梦中是怎样体现的 潜意识具有预测性吗 解梦需要进入潜意识吗  
如何通过梦境了解潜意识的波动 为何说梦是潜意识的象征性语言  
梦是打开人格最深层的钥匙 什么是俄狄浦斯情结 第三节 梦与心理学的关系  
梦与心理有什么关系 梦的补偿与心理平衡作用 梦中的自我到底是谁 梦境与情绪象征  
梦反映做梦者的矛盾心理吗 梦中的心灵感应现象 梦都是自私的吗  
梦可以辅助于心理治疗吗 有关心理的梦例解析 第四节 催眠对解梦有哪些帮助  
掀起催眠术的“盖头”来 生理学是如何研究催眠现象的 心理学是如何研究催眠现象的  
催眠术的作用有哪些 梦为何会从记忆中悄悄溜走 如何运用催眠法解梦  
实施催眠解梦需要哪6个步骤 催眠解梦的3种状态分别是什么  
暗示在催眠过程中是如何发挥作用的 催眠的过程就是角色扮演过程吗  
催眠就是唤醒潜意识吗 催眠是通过联想发生作用的吗 催眠完全是心理作用吗  
催眠的成功与否完全在于预期的作用吗 右手冥想术 第一章 冥想术基础 第一节  
什么是冥想 找寻内心的自我 踏寻古人之路 剥下层层外壳 释放生命能量  
达到平衡与和谐 第二节 身心的准备 基本的身体意识和呼吸意识 打开人体脉轮  
积极做准备活动 呼吸练习 冥想姿势 冥想姿势的选择 选择冥想时间、地点 第三节  
动用五官感觉 冥想与五官制感法——集中意识 听觉和触觉 五官感觉的结合 意想艺术  
意想旅行 第四节 日常冥想练习 日常生活中的冥想 认识你自己 活力运动与冥想  
重复性的工作与冥想 爱好、技能与冥想 集中注意力 学会使用手印语言 第五节  
冥想示例 冥想五持戒 冥想相反面 冥想通向自由之路 冥想“噢姆”咒 冥想脉轮  
冥想与宇宙共鸣 冥想心灵和思想 冥想在灵魂层次上的生活 修炼脉轮 自然的循环  
了解你自己的脉轮能量 第六节 脉轮与养生根轮——能量之基础 腹轮——愉悦的源泉  
脐轮——身体的组织者 心轮——包罗天地 喉轮——获取信息 眉心轮——观察世界  
顶轮——源头 冥想坐姿 各种脉轮的位置，宇宙存在要素，意象和含义 第二章  
冥想训练法之专注力训练 千里之行，始于足下 体悟寂静 练习呼吸，让生命平和  
心平如镜，明鉴世事 放下经验与知识，让生命重回纯真 在大自然中感悟无限与永恒  
以爱融化恐惧 体验空旷与虚无 直面虚无，不再逃避 了无牵挂，心中空明  
简化生活，给心灵腾出空间 “走出浑噩，寻找生命的意义 身心合一，内外兼修  
叩问死亡 在外在规则与内在本性之间寻找平衡 找到开启心灵之门的钥匙  
以旁观的姿态审察内心意念 选择善良——一切美德之首 与善良同行 清理情绪，培养善念  
摆脱贪婪，博爱无私 思考生活，掌控自我 放下忧虑，活在当下 命运可以改变吗  
从梦幻般的生活中清醒 乐于助人，不求回报 放开约束，自由发展 顺应生命本有的节奏  
保持愉悦、平静的心境 爱融化、沟通一切 与他人和睦相处 面对并接受本真  
释放心灵，重获自由 以慈悲心对待世间万物 脚踏实地，改造自我  
生命是一场永不停息的探索 在痛苦中成长 明心见性 纵身一跃，完成跨越  
在未知的黑暗中探索 以超然的心态对待苦难 精神与物质，两难选择  
放下一切，轻松前进 停止恐惧与彷徨 升华私欲，博爱万物 在平凡的生活里不懈探索  
正视真实自我，不再逃避 放飞心中纷乱的思绪 以严谨的态度生活  
在喧嚣的世界中保持内心的宁静 孤独地寻找生命的真谛 学会倾听自己的心声  
淘尽黄沙始见金 耐住寂寞，潜心修炼 清心寡欲，知足常乐 唤醒沉睡的灵魂  
立刻行动起来 清理记忆，思考自我 铲除内心的犹豫和怀疑 尝试从新的视角看问题  
发掘自我本源 意外之事 打开启迪之门 世事多变，生命无常 让心中充满对生活的热爱  
追随心灵而不是大脑 凭直觉和感情生活 放开一切，得失两忘 痛苦并快乐着  
认识人生痛苦的根源 停下匆忙的脚步，思考人生 给忙碌的生活留下一些空白  
把一切放下，享受宁静 平静的生活是一种幸福 培养宁静的心境  
以出世之心做人世的事业 开始新阶段的修习 涉足新的生活领地 打扫心灵的空间  
找出内心阻止前进的障碍 卸下包袱，轻松上路 透视生活背后的真相和本质  
静坐，就这么简单 超越对死亡的恐惧 认清内心的渴望 超越过去，跨越将来  
回想自己哪些变了，哪些没有 探索内心世界的奥秘 写一首以自然为主题的诗  
重新回到爱的怀抱 把今天当做生命的最后一天 在“伪睡眠”中进行潜意识交流

认真对待每一天 忏悔以往的过错 抑制欲望，保持意识清明 实事求是，不再撒谎  
克服恶习，超越自我 独自寻找生命的本真 抓住眼前的片刻，主宰自我  
抛开思想中的一切干扰 让过去的成为过去 释放内心深处被压抑的情绪  
尝试改变自己的生活习惯 静坐观心 活在现时，不再惶恐 痛快地活出真实自我  
保持内心的空无、明净 审视日常生活，加以改进 以积极的心态面对逆境  
在冥想中体验自身的改变 让信念与智力协调发展 让心中充满温柔的善意  
从修习中吸取应对生活的方法 对美好的事物不生占有心 推倒封闭自我的高墙  
让生活回归简单 谨防大脑对冥想的干扰 发现通往开悟的道路 找出束缚自由的障碍  
按照重要程度排列生活中的事情 以温和的方式处理干扰 记录冥想时脑海中的影像  
掌握大脑的活动 打破虚幻的安全感 根除消极思想的本源 克制愤怒的情绪  
改变急躁的性格 激发追求梦想的勇气和力量 质疑未曾体验过的事情  
减少欲望，知足常乐 远离世务，在清静中追求神圣 学会用心“看”世界  
用直觉感受世界 用整个身心活着 简化生活是智慧的体现 掌控命运，不再逃避  
“我”念是一切争斗的根源 停止对逻辑思维的依赖 让自己虚无起来  
体验冥想中巨大的欢乐 以精神本体取代情绪 远离世俗的纷争 不再计较过去的错误  
细致入微地观察一件事情 勇于探索未知世界 不被大脑的猜疑迷惑  
松开手，让该离去的离去 回归自我本来 像对待修习一样对待生活 摆脱心事重重的状态  
自觉地制定人生目标 以大脑观察大脑 无畏无悔地追求梦想 谨慎使用大脑  
体验“无我”的境界 从醒来开始关注大脑的活动  
从对外界的关注转向对内在世界的探寻 义无反顾，不断奋进 和生活保持一定的距离  
韬光养晦，静待时机 将注意力集中在当下 给生活制定计划 心中一片纯净，不抱期盼  
用爱感化世界 远离贪婪和仇恨 探索人类不幸的根源 在逆境中磨砺自我 为成功做好准备  
克服自高自大的毛病 让平凡的生活生动起来 让事情自然而然地发展  
平和的心境比欢乐更重要 扔掉多余的负担 保持一整天的平静 摆脱大脑的怪圈  
与永恒的精神本体融合 内心一片纯粹的清明、安宁 不被世俗的快乐所牵绊  
以归零的心态对待生活 大脑不再喧嚣 暂时离开繁忙的世界 停止追名逐利的生活  
在宁静中超越快乐和悲伤 以全新的视角面对现实 在宁静中开始新的征程  
思索宇宙的起源 从根本上改正自己的缺陷 从深处发掘并改变自己 静观其变，准确出击  
静静地观照自己的谎言 丢开一切依赖 依靠本真获得安全感 让冥想扎根于内心深处  
通过修习积极影响他人 进入非物质状态 在困境中精进 沉浸在无边的空间中  
到达心无杂念的专注境界 彻底改变大脑躁动的本性 运用专注力进行更深入的观照  
过程和结果同样重要 远离丑恶，洁身自好 随时随地从生活中学习 告别没有目标的忙碌  
摧毁自我构建的世界 坚守信念，不断进取 谨防异能分散注意力 以变化的眼光看待世界  
寻找问题并耐心等待 将体悟珍藏于潜意识 通过改变自我来改变世界  
将注意力集中于空无 让大脑在空无中停息 走出幻生幻灭的生活 体验崇高的孤独感  
在孤独中体验恐惧 让迷惘在虚无中烟消云散 进入知觉和非知觉皆无的状态  
认清自身所处的位置 谨慎对待自己的言行 超越自我极限 将注意力集中于前额中心  
将修习融入到日常生活中 在宁静中体验神圣感 与一切保持距离 从纵深发掘自我  
以纯净的思想观照喉咙 一切都已改变 将注意力集中于心脏 在疾病中磨炼意志  
将注意力集中于腹腔神经丛 不急不躁地走向启迪 将注意力集中于会阴部位  
在禅师的指引下了解本真 将注意力集中于脊柱尾骨 寻找一位睿智的导师  
将注意力集中于头顶上方 坚定地迈向内在的精神世界 忍住撕裂的痛楚，揭露假象  
舍弃物欲，精进精神 第三章 冥想训练法之觉知训练 前念不留，后念不迎  
置身体外，旁观自我 审视生命的历程 审视身体的代谢 建构永恒的精神支柱  
放下对专注力练习的依恋 信任是互爱的基石 走出自闭的黑暗洞穴 培养博大无私的爱  
体验一次死亡逼近的恐惧感 承认痛苦的现实 观照大脑对视觉信号的反应  
观照大脑对听觉信号的反应 观照大脑对触觉信号的反应 对照大脑对嗅觉信号的反应  
对照大脑对味觉信号的反应 审视大脑运作的一般程序 观照感觉的产生过程  
在知觉中寻找自我 自我究竟在哪里 了解无常、无我、不平 观照万物的“无常”特质  
观照万物的“无我”特质 观照万物的“不平”特质  
在日常生活中观照事物的无常、无我和不平 审视身体的无常性 深入思考身体的无常性  
正确把握事物的特质 回复内在天空的晴朗 审视记忆的无常性 观照大脑记忆创造的画面  
理解“我”念 识破“我”的虚幻性 不断追索自己的精神本体 摆脱幻象牢笼的束缚  
每个静心的时刻就是根本 从记忆和过去的压抑中摆脱出来 在空无中融入本真

等待本真来触及心灵 深入了解身边的每个人 以谦虚的态度对待他人  
走出以自我为中心的狭小天地 一切都消失了 追寻最终的操控者 揪出扼杀自由的刽子手  
寻找命运的转折点 出生之前，我身在何方 体验因果循环 在一无所不得大自由  
面对真实的自我 体验畅游大自然般的自由感觉 成为一个身心和谐的人  
挖掘出烦恼的根源 抛却欲望，简单生活 探究一切感觉的起源 思考自己死后将会怎样  
找出自我与精神本体间的阻隔 消除心中的怀疑 化解对异己的敌意  
不被感官欲望拖住前行的脚步 不再迟疑不决 需要什么就做什么 只说需要说的话  
摆脱经验和知识的束缚 永葆纯真的赤子之心 摧毁自我中心的狭窄天地  
不怀意图地做好一件事情 摆脱对自我的迷恋 对自己进行深入剖析

• • • • • [\(收起\)](#)

[左手催眠术右手冥想术大全集\\_下载链接1](#)

## 标签

左手催眠术右手冥想术

冥想

心理学

好看

思维

心理心灵

@網

2020

## 评论

-----  
[左手催眠术右手冥想术大全集 下载链接1](#)

书评

-----  
[左手催眠术右手冥想术大全集 下载链接1](#)