

Self-Hypnosis Training

自我催眠



This forms part of the Recognized Training Program of the American Board of Hypnotherapy, the Professional Board of Hypnotherapy (Canada), the General Hypnotherapy Standards Council (UK), and the Australian Hypnotherapists' Association.

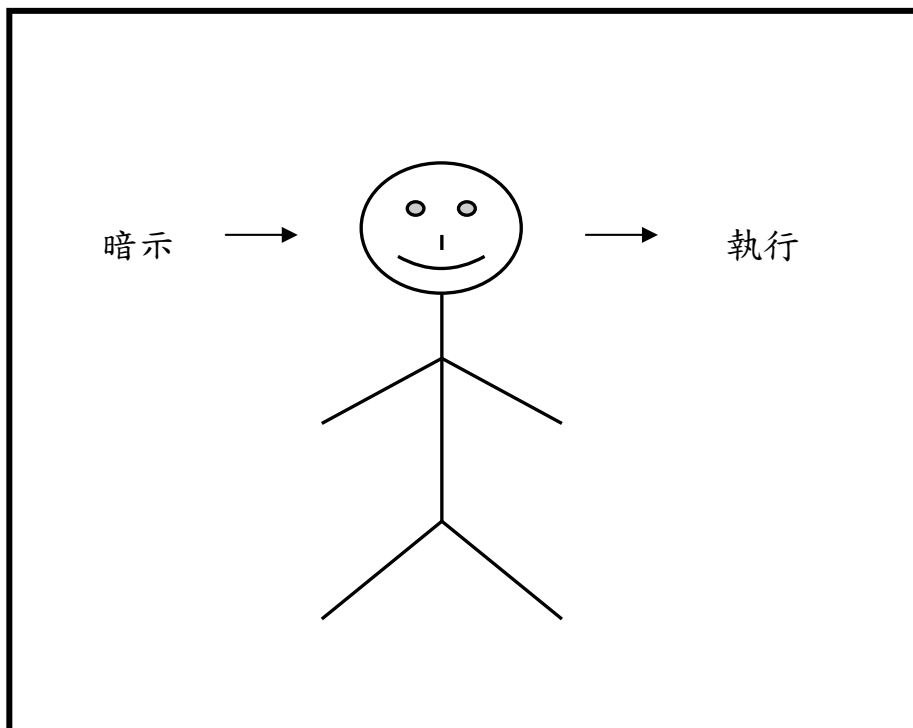
重要資料 請先閱讀

如你選擇繼續參與本課程，即你已確認你已閱畢，並明瞭及贊同下列各項重要資料及要求：

1. 本課程目的旨在向大眾介紹催眠治療，並非培訓催眠治療師。
2. 催眠並不適合所有人士，精神病患者、嚴重病患者、孕婦均不適宜，如有不明之處，應先行請教你的醫生，臨床心理學家、輔導員、或其他正規醫務人員。
3. 催眠治療師、課程導師、Graduate Assistants 以及各相關職員，並不能決定你是否適合接受催眠，任何精神病患者、嚴重病患者、孕婦，應先取得其醫生，臨床心理學家、輔導員、或其他正規醫務人員的意見。
4. 催眠治療只適用於由醫務人員確定的身心疾病，或用於自我改進上。
5. 催眠並非心理治療或輔導，如你需要的是心理治療或輔導，應請教臨床心理學家或專業輔導員。
6. 如同所有自然療法，催眠治療只適宜用作輔助治療。
7. 如你決定使用本課程介紹之方法來輔助治療疾病，應先行請教你的醫生或正規醫務人員。
8. 你必須完全依照課程導師之指導來進行實習，不得自行修改程序。
9. 你有權不參與任何實習，如你不願參與實習，請先行告之課程導師。
10. 課程中不應騷擾其他參與者，否則本會職員及導師有權邀請閣下離開。
11. 課程導師及 Graduate Assistants 均並非醫生或正規醫務人員，亦非心理學家，課程導師及 Graduate Assistants 的指導內容及本筆記，只是介紹自我催眠用於自我改進的資訊，並非醫療或心理治療意見。

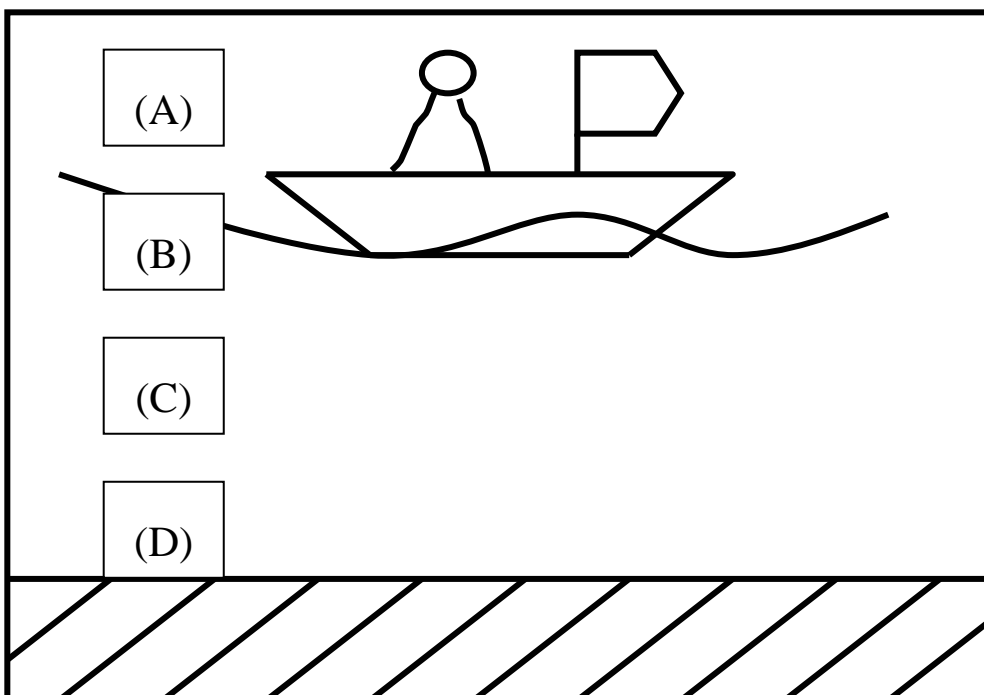
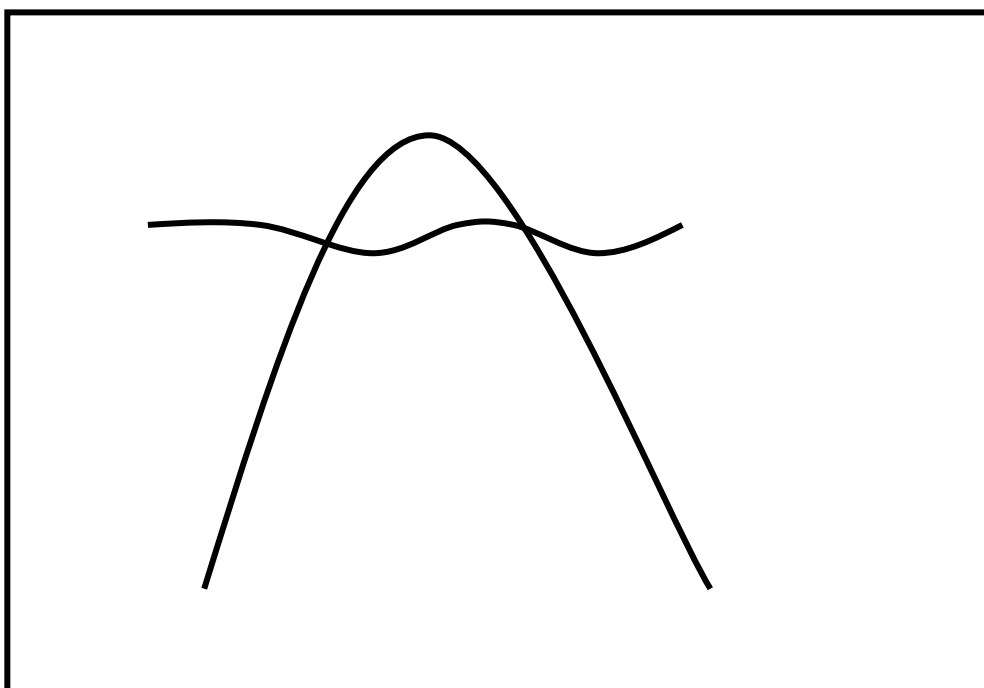
Lesson 1：什麼是催眠？

催眠狀態下，你接受暗示，然後身心依照執行





Lesson 2: 顯意識 / 潛意識結構



顯意識／潛意識結構



(A) 顯意識 Conscious Mind
自以為是 = 我就是全部

(B) 前意識 Pre-Conscious Mind
7 ± 2
同時能注意多項事物

(C) 潛意識 Sub-Conscious Mind / 無意識 Unconscious Mind
絕大部份的你

(D) 無意識 Unconscious Mind / 深層無意識 Deep Unconscious Mind
昏沉/昏睡/昏迷

Lesson 3：什麼是催眠(2)？

1. 催眠狀態下，潛意識接收暗示，然後身心依照執行

2. 自然催眠狀態：

◇ 白日夢

◇ 看電影

◇ 不自覺割傷

◇ 找不到東西

◇ 高速公路症候群

3. 自我催眠 = 放鬆 + 想像 + 自我對話

放鬆 = 進入潛意識

想像 = 停留潛意識

自我對話 = 自我暗示



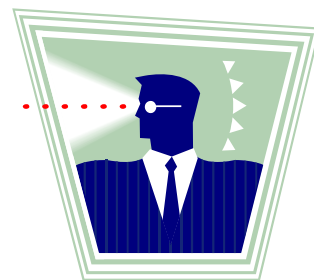
Lesson 4：大眾對催眠的誤解

1. 誤解： 催眠 = 睡覺
真相： 陳新代謝／心跳
2. 誤解： 催眠 = 無所不能
真相： 身心疾病／自我改進
3. 誤解： 催眠 = 與魔鬼／神秘力量 接觸
真相： 說服潛意識／與非意識思維溝通
4. 誤解： 催眠 = 邪術
真相： 影響思想 = 邪術？
5. 誤解： 意志薄弱的人才能被催眠
真相： 集中力
6. 誤解： 催眠術者必須意志堅定
真相： 催眠與術者無關
7. 誤解： 失去自我控制／受人控制
真相： 完全自控
8. 誤解： 吐露秘密
真相： 完全自控
9. 誤解： 做出可笑滑稽動作
真相： 完全自控
10. 誤解： 失去知覺
真相： 完全清醒

Self-Hypnosis Training - The Institute of Mental Technology

11. 誤解： 催眠 = 危害身心
真相： Alpha 狀態 = 修補身體 + 整理記憶 + 平衡情緒
12. 誤解： 催眠 = 危險
真相： 正確運用 = 安全
胡亂暗示 = 危險
13. 誤解： 不能轉醒
真相： 從未有人不能轉醒 (催眠根本是完全清醒!)
14. 誤解： 催眠不能改善身體情況
真相： British Medical Association BMA 1955
American Medical Association AMA 1958

Lesson 5：導引影像思維 Guided Imagery



想像 = 停留潛意識

想像 = 思想影象

1. 草地



2. 白雲



3. 流水

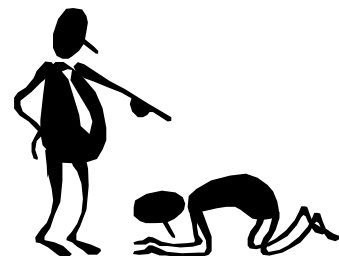


4. 青山



5. 房屋





Lesson 6：人生催眠

人生猶如一場大型催眠表演！

1. 他人：

「你係咪咁無用？」

「你駛唔駛咁蠢呀？」

「你知道樹唔係粉紅色架？」

2. 自己：

「我真係做唔到。」

「頭痛死我啦！」

「做死黎呀！」

「我實在係無辦法啦！」

3. 非語言暗示：表情、眼神、語調

4. 語言圖象暗示 Verbal-Visual Suggestions: □ 靚模

5. 心智暗示 Mental Suggestions：廣告

6. 環境暗示 Environmental Suggestions：Lady Gaga 的衣著

Lesson 7：標準自我催眠程序 5 部曲

地點：安全寧靜的地方

時間：5-20 分鐘

1. 舒適地坐下/躺下，輕鬆伸展全身，合上眼，深呼吸，在心中同自己講：「Relax/放鬆」，我會感到好寧靜，好舒服，好放鬆、好Relax
2. 深呼吸 – 呼氣 – 雙眼放鬆
深呼吸 – 呼氣 – 頭部放鬆
深呼吸 – 呼氣 – 上半身放鬆
深呼吸 – 呼氣 – 下半身放鬆
深呼吸 – 呼氣 – 全身放鬆
3. 在心中想起「55」呢組數字符號，集中注意「55」（「55」代表『放鬆』及『我想達成的效果』）
4. 心中重覆自我暗示10 次、20 次或更多次
5. 心中由 1 數到 5，每數 1 下，我會更清醒，當我數到 5 時，我會打開眼，完全清醒
(如臨睡前自我催眠則無需此步驟)

測試催眠狀態：

1. 全身很重→墜入椅中→回復正常
2. 很和暖→回復正常
3. 很涼快→回復正常

Lesson 8：成功催眠/自我催眠 的環境因素



1. 溫度 - 攝氏 23-24 度
2. 光暗 - 低沈／間接
3. 顏色 - 藍／綠
4. 聲音 - 清靜
5. 氣味 - 特別敏感
6. 氣候 - 熱帶 > 寒帶
7. 受者狀況 - 舒適 + 放鬆
8. 受者情緒 - 尊重 + 安全 + 信任 + 平靜
9. 藥物／酒精 - No
10. 觀眾 - 干擾

Lesson 9: 自我暗示規則

1. **Positive** 正面
 - × 我唔再亂發脾氣
 - ✓ 我保持冷靜放鬆
 - × 我唔再咬手指
 - ✓ 我停止咬手指

2. **Repat** 重覆
10次、20次或更多次

3. **OK to you** 接受
你真的願意這樣做/這個結果嗎?

4. **Choose** 選擇 (**雙重**動詞)(非必要, 選擇性運用)
我選擇保持冷靜放鬆

5. **Enjoy** 享受 (**雙重**動詞)(非必要, 選擇性運用)
我享受每餐慢慢進食

6. **Short** 短句

7. **Specific** 精確
 - × 我控制我的食量
 - ✓ 我每天只吃三餐正餐

PROCESS

Lesson 10：架構自我暗示



1. 正暗示： 要達成的主要效果 / 達成的方式
例：我選擇每天只吃三餐正餐
例：我能夠充滿自信咁係眾人面前說話
2. 副暗示： 協助達成正暗示更快更好更易
例：每一餐正餐，我享受只吃到剛飽就停止進食
例：我能夠講到我想表達的說話
(*如以錄音機作自我催眠，你可使用 4-5 項副暗示)
3. 第一週： 正暗示
4. 第二週及以後： 正暗示 + 副暗示
5. 危險暗示：
如果真的如實執行，會怎樣？
安全化 = + 條件
6. 詞語選擇
 - × 我應該...
 - × 我要...
 - ✓ 我選擇...
 - ✓ 我享受...
 - ✓ 我可以...
 - ✓ 我能夠...
 - ✓ 我會...
7. 加入副詞
好容易、好輕鬆、好自然、好快...

標準自我催眠暗示架構練習

#	暗示	P	R	O	C	E	S	S
	目的：							
正								
副								
	目的：							
正								
副								

Lesson 11：自我催眠合適情況

(I) 自我改進

1. 改善態度：

「我能夠保持心境冷靜」

2. 增強自信：

「面對得多人時，我能夠保持放鬆、冷靜」

3. 改進學習：

「每天我都集中精神溫習一小時」

4. 習慣控制：

「我停止咬手指」

5. 提升記憶：

「我曾經看過聽過的，在需要時我都能夠記得」

6. 壓力管理：

「我能夠經常保持放鬆」

7. 自我激勵：

「我願意及肯定能做得好 xxx」

8. 消除恐懼：

「見到老鼠時，我能夠保持冷靜」

9. 強化集中力：

「老師講課時，我能夠集中去理解」

10. 達成目標：

「我能夠努力溫習，考試時獲得優良成績」

(II) 輔助正規治療 (必先接受正規醫護人員的治療)

1. 痛楚管理：

「我的頭部越來越放鬆，越來越舒服」

2. 促進痊癒：

「我依照醫生的指示接受治療，我的身體一天比一天好轉，直至完全康復」

免費訂閱 卓越生命電郵月刊

卓越生命月刊發行的目的在於令更多人能獲取更卓越的生命。

卓越生命月刊是一份免費訂閱的電郵月刊，由Excel Centre發行，

內容包括催眠、NLP、Coaching、Facilitation、系統式思維、個人

及企業發展等等；如果你希望獲得更多能改進提升你自己的資

訊，你只需發一空白電郵到excelcentre-subscribe@yahoogroups.com

即可。

Lesson 12：範例暗示

I. 自我形象

我能夠全面控制自己的生命
我係一個充滿自信的人
我係一個有用的人
我會做一些使自己自豪的事
我能夠獨立自主
我能夠令我自己開心滿足

II. 改善記憶力

我擁有完美的記憶力
每一件我聽到、看到、想到的事都記錄在我的腦中
我能夠隨時記起每一宗資料，因為它們已永久記錄在我的腦中
我的思考能力、記憶能力不斷擴展
我的大腦就像一部電腦，擁有大量的記憶

III. 增加自信

我的自信不斷每天在增長
我越來越喜歡接觸人
我細心地聆聽別人說話
我能夠做到所有令自己開心、別人開心的事
我越來越能與人融洽相處

IV. 增加創造力

我逐漸能夠發揮我潛藏的創造力
我越來越容易發現創新的意見
整個世界的智慧都在我的潛意識內，我能逐漸地取出來應用
每一天我的創造力不斷增強
我是一個創意人

Lesson 13 : 催眠三大障礙



1. 邏輯障礙 Logical Barriers

不合_____：沒有_____的

2. 情緒障礙 Emotional Barriers

不合_____：影響_____感/_____心的

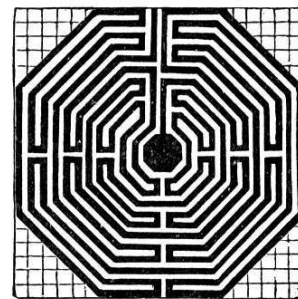
3. 道德障礙 Ethical Barriers

不_____

配合 → 內心和諧

自我暗示的暗示：『我接受跟住我同自己講的說話/建議』

Lesson 14 : 6 Routes to the Subconscious



1. 習慣 **Habits**

重覆→習慣

2. 權威 **Authority**

服從或反叛

3. 自我 **Ego**

朋輩、英雄或獎勵

4. 入神 **Trance**

高速公路

5. 想像 **Imagination**

飛機

6. 情緒 **Emotions**

火箭

附錄：什麼是催眠？Part 1

Keith To

說來慚愧，作為催眠治療師二十多年，教授催眠治療也經過了十一個年頭(2011年)，但從未寫過一篇關於什麼是**催眠**的文章！催眠，聽起來很神秘，看真以後，半點神秘也沒有！

表面的定義，正如美國心理學會**American Psychological Association**對催眠的定義：催眠是一種合作的**互動**，當中參與者對催眠師的**建議**作出**反應** (a cooperative **interaction** in which the participants **responds** to the **suggestions** of the hypnotist)。

大家務請注意一點，參與者**並非**聽從催眠師的建議，而只是對其建議有所反應而矣；有所反應，那麼**互動**就可繼續下去，如果催眠是用於治療的話，**互動**繼續下去的目的，就是協助參與者舒緩癥狀，甚或解決難題。

但這個表面的定義的重點在於『催眠是什麼樣的一種**互動**，從而能令參與者對催眠師的**建議**會有所**反應**』？這種反應，其實得來很易，兩位朋友，甚至是互不相識的陌生人，在閒談之中，其中一人突然對另一人某句十分普通的說話，突然作出極大的**反應**，那麼他們兩人就是在這種**互動**中，簡單來說，作出反應那個人就是在**催眠狀態**之中了。

但事情只是那句說話刺激了他而矣，攪什麼催眠狀態呀？

但那只是一個閒談的場合，一句十分普通的說話，就能刺激了他？明顯地外邊是一個閒談的**互動**，但在他心中，那卻是在另一種**互動**，而那一句普通的說話，那一剎那就變成了一項**建議**，而他就對那一項建議作出了**反應**！

那究竟是一種什麼樣的**互動**呢？

首先，一句說話必須先被接收，才能作出反應；試想想，什麼情況下，在那麼多的話語中，一句極普通的說話卻能夠被接收呢？他必須是相當集中，才能留意到對方的說話，而催眠需要的**互動**，就是一種**注意力十分集中**的**互動**，催眠師的任務，就是要讓參與者**整體地**，又或是**局部地**集中注意力，促成這種**互動**。

整體地，即是參與者在**整個互動**中也保持高度集中；局部地，就是參與者只是集中於催眠師**某句說話**，通常是催眠師希望參與者有所反應的某些說話。

Source: www.keithto.ws Ideas & Thoughts of Keith To

標準自我催眠暗示架構功課

姓名： _____

#	暗示	P	O	S	S	安全
情況：戒酒						
正						
副						
情況：集中精神溫習						
正						
副						