

Excel Your Life Newsletter: Jan 31 2013

讓你提升你自己的生命而發行的電郵月刊...

本期月刊的PDF版本，可點擊

<http://www.excelcentre.net/excel01-13.pdf> 下載

目錄：

I. From the edesk of Keith To

II. Monthly Cut & Paste: 執著與放手

III. 我的觀點: 2013 年度預測

IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 艾克森的智慧 **Part 1 - 難題之下**

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. **早報優惠**：小弟每年均會舉辦一個特別課程，可能只辦一次，永不再辦，諸如去年的[思維病毒學](#)、今年的[即現拓智](#)等等。

明年小弟將於三月開辦另一個特別課程－[Mind Magic](#)**思魔法**，教你如何讓你的思維玩魔法，又或如何不讓你的思維，被她的魔法**瞞騙**！

這個課程究竟學的是什麼呢？**另一種智能**！常說的**7種智能**，已是上世紀八十年代早期的產物，這三十年間，世界變化萬千，究竟仍是那**7種智能**，是否還能讓你我，好好的生存於今天世界呢？

這是一個**疑問**！想要解答？**Mind Magic**課程會給你一個答案！

課程學費即將公佈，於學費正式公佈前，凡現在電郵留位的

同學，即可獲得**特殊學費優惠**，學費公佈後，所有報名同學，必須繳付正常學費。

更為詳情：www.PlayMagicInMind.com。

時近歲晚，送你兩張揮春，請到www.PlayMagicInMind.com下載。

2. **即將開辦的課程**：為方便大家瞭解小弟即將開辦的課程資訊，特設定了一個專頁，供大家參閱：
www.excelcentre.net/coming。

3. 說放手容易，真的放手難，但執著也不是一樣的難嗎？執著與放手，小弟並非大師，無從給了大家任何指引，不如自己看看今期的轉載文章—[執著與放手](#)好了。

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 執著與放手

作者: 不詳

常常覺得「執著」跟「放手」都需要很大的勇氣。在追求自己的執著時，往往需要做出犧牲，而那樣的犧牲就叫做放手，在決定放手的時候，又經常是為了追逐別的。

想要天底下出現事事完美的好狀況，機率實在是低的可以，魚與熊掌有九成九的機會不可兼得。這就是抉擇。選了這個，就得放棄那個，要想兩手都抓，到頭來很可能發現自己落個什麼都沒得到的下場。

有時候，放手是不得不然的選擇。可是能夠完全放下的人不多。一個朋友曾經說，就讓時間告訴我們答案吧。我不這麼想。時間只是療傷的工具，答案是人自己給的。

或許答案的殺傷力可以要了我們的命，可是我們選擇勇敢的接受它。

藉由口中的嘶喊和狂奔的淚水，我們知道自己心中所受的創痛，也可能因為深深的悲哀而造成精神上的麻痺，在他人看來，我們一點反應也沒有。可是我們做出了選擇。

如果說在執著或是放手之中必須做出選擇，只不過是決定要把創口放在哪裡的話，就讓我們祈願，我們的心靈都能夠因為這樣的斷傷而變得更加堅強。

套一句某齣戲中的對白：「如果說這樣是讓我的心靈被狠狠的切去一大塊，就讓它能夠向蜥蜴的尾巴一樣，雖然說斷掉了，但是還能夠不斷的再長出來。」如果說抉擇都必須經過掙扎的煎熬，就讓我們在煎熬之後能夠將自己再次粹煉得更貼近自己與生俱來的本質。

仔細的思量加上靈魂深處的勇氣，將成就我們在面對每一次抉擇，每一次執著或放手時的那種無畏。即便有悔恨和不捨橫阻面前，我們都能夠洞察來自心底的聲響，向前邁步。

在人的生命旅途中有很多事是需要決擇的。既然痛下決心了，就不要再想什麼後悔不後悔的問題了，「捨得」、「捨得」這兩個字是分不開的，有「捨」才有「得」，當你決定了就別反悔，生命的火車是不等人的，也許在你下決定的同時，你已經失去了一些東西也說不定呢？

III. 我的觀點: 2013 年度預測

小弟喜歡預測，皆因想鼓勵自己，能從更廣闊的角度來看一看未來，小弟[去年的預測](#)，似乎只有第 11 點的『唐英年穩坐下屆特首席位』完全錯誤，其他的，也能馬虎過關。

至於 2013 年的預測，還是那一句：小弟的『預測』，純個人觀點，**切勿盲目輕信**。

1. 樓市今年不跌，明年也不跌，要跌，可能要等到 2015 年了。
2. 『自由行』仍然興旺，意味著更多港人地區，演變成內地朋友的『免稅區』；不願意也沒法，誰叫你人家給你橙，你就連蘋果、雪梨、香蕉全都不要，只獨吃橙一味，自作孽，不可活也！中央政策是不會永遠不變的，變了，香港的危機便來到，但今年應該不變！
3. 特首會不會下台？今年不會！
4. 派不派錢？施政報告沒有提到，不過想派錢的朋友，小弟認為不用太快失望。
5. 最近小弟曾提到，[香港自殺新聞](#)日日見報；今年，恐怕自殺只會無日無之！
6. 通脹、高租金、低息、高金價、歐洲經濟低沉等等，跟去年一樣，沒變！
7. 港股，全年先升後回。
8. 人民幣？升！
9. NFC開始流行。NFC? Near Field Communication也。
10. 過去，先進國家賣『先進產品』給發展中國家，發展中國家賣『基本產品』給先進國家；現在，**發展中國家賣貨給發展中國家**。

IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 艾克森的智慧 Part 1 - 難題之下

艾克森醫生，現代催眠治療之父，這個稱號，當之無愧。

他的偉大之處，卻也是眾多治療師、學者的最大誤解！

艾克森之前，催眠治療，必須先經導入(Induction)程序，把受者引導進入催眠狀態，艾克森不做導入，直接『清醒催眠』，這是他偉大之處，但也是典型誤解！

他不是不做導入，只是隱化了導入，因此，他做的不是『清醒催眠』(Waking Hypnosis)，而是『間接導入』(Indirect Induction)，這是他偉大之處，但也是典型誤解！

直接暗示受者改進，結果惹來抗拒，效果適得其反，因此，艾克森以『故事』(Story)及『比喻』(Metaphor) 來暗示受者，這是他偉大之處，但也是典型誤解！

艾克森深知語言結構的威力，故使用特定的『語言模式』(Language Patterns)，說服對方，促進改進，這是他偉大之處，但也是典型誤解！

受者的難題，很多時只是表面的徵狀，針對徵狀，屢屢徒勞無功，艾克森巧妙地運用『直覺』，看穿受者的難題，深入難題根源，徹底協助受者解決，這是他偉大之處，但也是典型誤解！

究竟艾克森的智慧在那？

以上所說的，全都是他聰明之處，但也只是艾克森治療學的表面皮毛，與他的真正智慧，尚有極大距離。

『不經導入』、『間接導入』，只是較易形成催眠狀態，與能否解決受者難題，毫無關連；世上眾多助人之『術』，大部份皆不涉及催眠，催眠難易與否，有何相干？正因如此，艾克森治療學，既能用於催眠治療，也能用於各種助

人方法，甚至不在治療範疇之內的亦可。

『故事』、『比喻』、『語言模式』，只是說服之『法』，不知說服什麼才能產生效果，那只是枉有其法，而無計可施也。

上述兩者，『法』『術』而矣，又豈能是『道』，那來智慧？

運用『直覺』，更是玄之又玄；有『直覺』者，無需學習；無『直覺』者，無法學習，試問如何掌握？根本不明白表面之下，存在的是什麼，就算看穿，也只得混沌一片，無從入手！

艾克森的智慧，在於對**難題表面之下的事物**，瞭然於心，那麼，無論什麼樣的協助，自然水到渠成。

難題表面之下的事物，又是什麼？

人做了應做的，自然沒有問題；但當應做的未做，難題應運而生；難題表面之下的，就是那些應做未做的事；能看得出，只憑直覺，難矣，更需要的是知識。

本文原刊登於：www.keithto.ws 2011 年 5 月

Keith
Explore, Exceed & Excel