

## Excel Your Life Newsletter: May 29 2014

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/excel05-14.pdf> 下載

目錄：

- I. From the edesk of Keith To
- II. Monthly Cut & Paste: 原來...，只要...
- III. 我的觀點: 更有效的催眠治療技術
- IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 為什麼學習催眠？

### I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. [免費教練培訓—WABC Roundtable Meetings](#)：完全免費學習專業教練學，每年內容也不相同，旨在普及教練知識技術，今年將舉行兩次，兩次的課題相關，但內容不同，目的卻只有一個，就是要讓你快速有效地達到教練的效果！

第一節：Jun 25 2014

第二節：Jul 16 2014

Time: 7:30pm - 9:30pm

地點：灣仔聖雅各福群會

更多詳情：[www.wabcroundtable.com](http://www.wabcroundtable.com)

2. [註冊催眠治療師課程](#)：小弟一年一度的**核心課程**，即將於 6 月 14 日開課，有興趣學習[催眠](#)的朋友，俾能助人助己，可參閱下列網頁。

國際認可註冊催眠治療師課程：[www.excelcentre.net/hypno](http://www.excelcentre.net/hypno)

3. [保持聯繫](#)：小弟的[Facebook專頁](#) 正式推出了，大家上來一看，順道給個Like吧！

Facebook專頁：[www.facebook.com/theexcelcentre](http://www.facebook.com/theexcelcentre)

4. [轉載文章—原來...，只要...](#)：這篇文章是由一系列的故事組成，每個故事也寫得簡潔清楚，可惜原作者好像擔心讀者們，無法理解故事的寓意，每篇故事結尾時，也寫得像童話故事般，非把教訓寫得一清二楚不可，那就令讀者們，失去了自行參詳的樂趣，故小弟把那些教訓全都刪掉，留白好了。

Keith

**Explore, Exceed & Excel**

## II. Monthly Cut & Paste: 原來...，只要...

作者: 不詳

有一個人去應徵工作，  
隨手將走廊上的紙屑撿起來，放進了垃圾桶，  
被路過的口試官看到了，因此他得到了這份工作。

原來獲得賞識很簡單，只要...

有個小弟在腳踏車店當學徒，  
有人送來一部故障的腳踏車，  
小弟除了將車修好，還把車子整理的漂亮如新，  
其他學徒笑他多此一舉，  
後來雇主將腳踏車領回去的第二天，  
小弟被挖角到那位雇主的公司上班。

**原來出人頭地很簡單，只要...**

有個小孩對母親說：「媽媽你今天好漂亮。」  
母親回答：「為什麼。」  
小孩說：「因為媽媽今天都沒有生氣。」

**原來要擁有漂亮很簡單，只要...**

有個牧場主人，叫他孩子每天在牧場上辛勤的工作，  
朋友對他說：「你不需要讓孩子如此辛苦，農作物一樣會長得很好的。」  
牧場主人回答說：「我不是在培養農作物，我是在培養我的孩子。」

**原來培養孩子很簡單，只要...**

有一個網球教練對學生說：「如果一個網球掉進草堆裏，應該如何找？」  
有人答：「從草堆中心線開始找。」  
有人答：「從草堆的最凹處開始找。」  
有人答：「從草最長的地方開始找。」

教練宣布正確答案：「按部就班的從草地的一頭，搜尋到草地的另一頭。」

原來尋找成功的方法很簡單，只要...

有一家商店經常燈火通明，  
有人問：「你們店裡到底是用什麼牌子的燈管？那麼耐用。」  
店家回答說：「我們的燈管也常常壞，祇是我們壞了就換而已。」

原來保持明亮的方法很簡單，只要...

住在田邊的青蛙對住在路邊的青蛙說：「你這裡太危險，搬來跟我住吧！」  
路邊的青蛙說：「我已經習慣了，懶得搬了。」  
幾天後，田邊的青蛙去探望路邊的青蛙，卻發現他已被車子壓死，暴屍在馬路上。

原來掌握命運的方法很簡單，只要...

有一隻小雞破殼而出的時候，剛好有隻烏龜經過，  
從此以後小雞就背著蛋殼過一生。

原來脫離沉重的負荷很簡單，只要...

有幾個小孩很想當天使，  
上帝給他們一人一個燭臺，叫他們要保持光亮，  
結果一天兩天過去了，上帝都沒來，所有小孩已不在擦拭那燭臺，

有一天上帝造訪，每個人的燭臺都蒙上厚厚的灰塵，  
只有一個小孩大家都叫他笨小孩，  
因為上帝沒來，他也每天都擦拭，  
結果這個笨小孩成了天使。

原來當天使很簡單，只要...

有隻小豬，向神請求做祂的門徒，神欣然答應，  
剛好有一頭小牛由泥沼裡爬出來，渾身都是泥濘，  
神對小豬說：「去幫他洗洗身子吧！」  
小豬訝異的答道：「我是神的門徒，怎麼能去侍候那髒兮兮的小牛  
呢！」  
神說：「你不去侍候別人，別人怎會知道，你是我的門徒呢！」

原來要變成神很簡單，只要...

有一支掏金隊伍在沙漠中行走，  
大家都步伐沉重，痛苦不堪，  
只有一人快樂的走著，  
別人問：「你為何如此愜意？」  
他笑著：「因為我帶的東西最少。」

原來快樂很簡單，只要...

### III. 我的觀點: 更有效的催眠治療技術

經常有同學問我：如何能令催眠治療技術更有效？

只要你真的是**為要令對方改進**，而不是要證明自己的催眠技術了得，催眠治療技術自然會更有效。

只要你能**多做一點點**，而不是只顧節省時間，催眠治療技術自然會更有效。

只要你能**控制你自己的情緒**，而不會被對方的情緒所左右，催眠治療技術自然會更有效。

只要你願意投資時間**培養自己的技術**，而不是想舒舒服服地只實習一兩遍，催眠治療技術自然會更有效。

只要你能**由基本開始練習**，而不是老是想著要走捷徑，催眠治療技術自然會更有效。

只要你願意不斷**找出自己的錯誤來改正**，而不是要證明自己正確，催眠治療技術自然會更有效。

只要你能持續**調整自己的無效習慣**，而不是任由讓它們阻礙自己，催眠治療技術自然會更有效。

只要你**放下自己的『已懂得』包袱**來學習，而不是什麼也先入為主，催眠治療技術自然會更有效。

只要你**擦清蒙蔽自己看法的障礙**，而不是盲目胡亂行事，催眠治療技術自然會更有效。

只要你能認清**服務對方才是重點**，而不是要做什麼催眠治療大師，催眠治療技術自然會更有效。

只要你放下自己的固有看法，而不是固執成見，催眠治療技術自然會更有效。

只要我們真的做到，而不只是說說要改進而矣，那還有什麼不會因此而更有效呢？

#### **IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 為什麼學習催眠？**

不約而同，這幾天有幾位同學電郵小弟，問：我沒有打算成為催眠治療師，但我心中又想去學，究竟學習催眠治療為了什麼？

很好的問題，過去十一年（截至 2011 年），[註冊催眠治療師課程](#)的畢業同學，屈指一算，至少超過六百位，其中為數甚少的，會真的成為催眠治療師；況且同學當中，多位本身早已事業有成，根本不會選擇催眠治療師作為職業，但他們為什麼學習催眠治療呢？

不同人帶著不同的原因來學習催眠治療，有些人運用學到的技術來助人，亦有些人利用新學的知識，來提升原有的技術。

不少朋友學習催眠，是想運用催眠技術來精進，並溝通與說服能力、瞭解自己、改進自我、甚至用作管理領導。

更根本的是，學習催眠，就是學習理解人是如何思維，不只是有意識的思維，更是平常沒有察覺，但卻在後台左右一切的無意識思維；能理解思維，就是能讓自己有所進步。

其實催眠並不神秘，也不怪異，她只是通過語言說服，令有意識思維，以及無意識思維，同時朝著自己的目標進發，減少了兩者的相互干擾，令人更身心一致地行動，加快取得成果而矣。

學懂催眠，你可以用於別人，又或自己身上，助人助己也。

當你理解了**無意識思維**的機制後，要改進自己，你會發現，原來根本是不用催眠自己的！懂得思維，自能改進。

沒有什麼比**學懂如何思維**更重要。

本文原刊登於：[www.keithto.ws](http://www.keithto.ws) 2011年7月

Keith

**Explore, Exceed & Excel**