

آموزش خودهیپنوتیزم به زبان ساده

«با خودهیپنوتیزم شگفت انگیز شوید»

www.ketab.ir

نویسنده : محمد مظهری

سرشناسه	مظهری، محمد، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	آموزش خودهیپنوتیزم به زبان ساده: «با خودهیپنوتیزم شگفت‌انگیز شوید» / نویسنده محمد مظهری.
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۸۵ ص؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک	۳۹۰۰۰۰ ریال 2-0725-02-978-622
وضعیت فهرست نویسی	فیا
نویسنده دیگر	با خودهیپنوتیزم شگفت‌انگیز شوید.
موضوع	خواب مصنوعی -- آموختن به خود
سبوع	Autogenic training
رده بندی کنگ	BF۱۱۵۶
رده بندی ویبی	۱۵۴۷
شماره کتابشناسی	۵۹۰۶۱۶

آموزش خودهیپنوتیزم به زبان ساده «با خودهیپنوتیزم شگفت‌انگیز شوید»

تألیف: محمد مظهری

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۸۵ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۲-۰۷۲۵-۰۲-۹۷۸-۶۲۲۲

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۲۹ هزار تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع)، ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
 دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail
 سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

مقدمه نویسنده

خودهیپنوتیزم (Self Hypnosis) یکی از شگفت انگیزترین

تجرباتی است که یک انسان می تواند داشته باشد.

در خودهیپنوتیزم یا خودتلقینی شما شخصا کنترل کامل سفینه

وجود خویش، به خصوص ضمیر ناخودآگاه خود را در دست می گیرید و

کیست که ندانند ضمیر ناهشیار انسان چه شگفتی های فوق العاده

عظیمی می تواند خلق کند

خودتلقینی یا خودهیپنوتیزم از تمام مهارت هایی است که همه

می توانند به راحتی آن را یاد بگیرند به کار ببرند.

نکته مهم در خودتلقینی این است که خود فرد مسئول و کنترل

کننده روند تلقین و القا است و از آنجا که هیچ کس بهتر از خود فرد

نمی تواند روی ضمیرهشیار و ناهشیار خود کنترل داشته باشد -

نتیجه هر فردی می تواند به راحتی با تسلط به تکنیک ها و فنون

خودتلقینی از بیوماشین هوشمند کالبد خود هر طوری که دوست

دارد کار بکشد و استفاده کند.

این کتاب را می توان مقدمه ای بر خودهیپنوتیزم دانست. در واقع حوزه کاربرد خودهیپنوتیزم به قدری وسیع و گسترده است که تقریباً می توان گفت در هر حوزه ای از آموزش و درمان این علم قابل استفاده می باشد.

با خرید این کتاب شما به دنیایی از شگفتی و توانمندی راه یافته اید. جذابیت این شگفتی در آن است که خودتان خالق آن هستید و خودتان باید آن را کشش و در ذهن خویش القا کنید.

محمد مظهری

نویسنده، سخنران و مربی تحول و دگرگونی

فهرست

مقدمه نویسنده.....	۵
هیپنوتیزم راهی برای کنترل ضمیرناخودآگاه.....	۹
زبان سی و باره در ذهن.....	۱۰
مراحل عملی انجام خندهیپنوتیزم به زبان ساده.....	۲۱
مراحل یازده گانه خود تلقینی.....	۲۳
۱- شروع خواب، عنوانی.....	۲۳
۲- رهاسازی پاها.....	۲۳
۳- رهاسازی تنه.....	۲۴
۴- رهاسازی دست ها.....	۲۵
۵- رهاسازی کتف ها و بازوها.....	۲۵
۶- رهاسازی سر.....	۲۵
۷- چسباندن پلک ها.....	۲۶
تجربیات یک هیپنوتیزور.....	۲۶
۸- پاکسازی آلودگی ها.....	۲۷
۹- افزایش کیفیت آرامش.....	۲۸
۱۰- تلقین خواسته ها.....	۲۹
القاء حرکت غیرارادی دست توسط تلقین.....	۳۰

- ۱۱- بیدار شدن از خواب مصنوعی ۳۲
- روش امیل کوئه در تلقین ۳۳
- بازگشت به حالت عادی ۳۳
- نکات تکمیلی مراحل یازده گانه خودهیپنوتیزم ۳۴
- ایالات مختلف مغز در هیپنوتیزم ۳۶
۵. پوز شدن چه احساسی در شما ایجاد می کند؟ ۳۹
- نکاتی که موجب هیپنوتیزم دیگران به آنها بگویند ۴۳
- اریکسون، استاد هیپنوتیزم کلامی ۵۰
- تفاوت هیپنوتیزم اریکسونی با کلاسیک ۵۲
- چند مورد از کاربردهای هیپنوتیزم اریکسونی در مشاوره و درمان ۶۳
- جادوی کلمات در خودهیپنوتیزمی اریکسونی ۶۸
- هیپنوتیزم بیداری ۷۲
- تکنیک خالی کردن ذهن ۷۵
- برخی از باورهای غلط در مورد هیپنوتیزم ۷۷
- کاربردهای هیپنوز ۸۱
- ویژگی های خلسه هیپنوتیزمی ۸۱
- ارتباط هیپنوتیزم با خروج روح از بدن ۸۴