



# 做孩子的正面催眠师

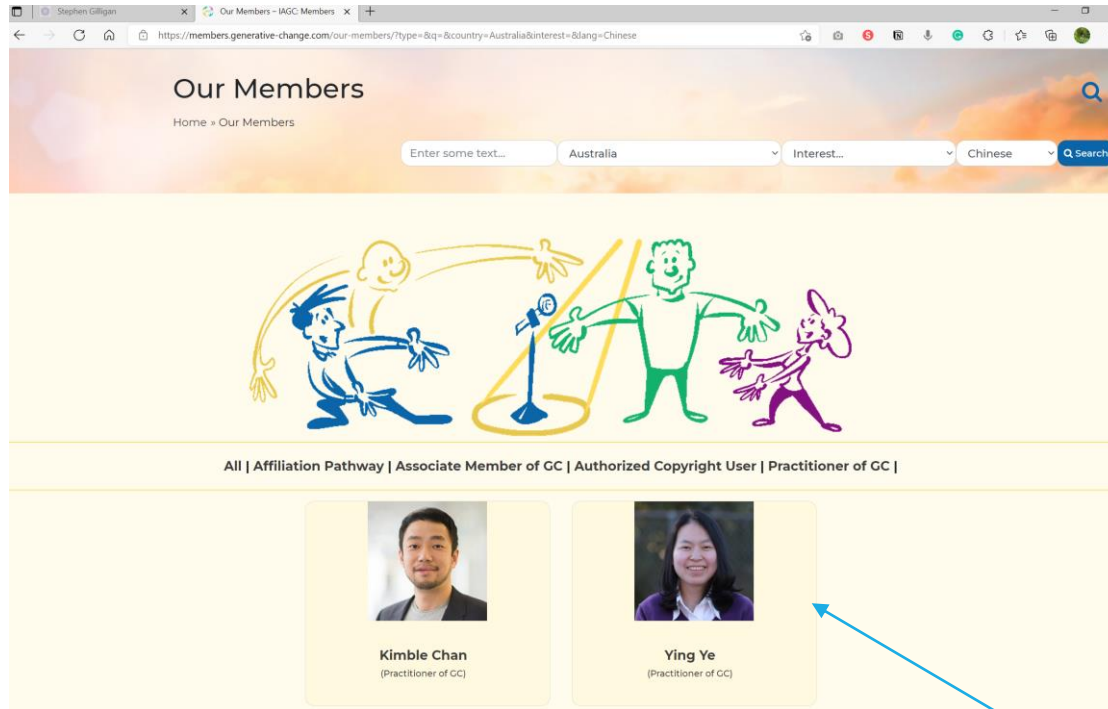
---

演讲人：叶莹 生生不息催眠疗愈师，成果教练

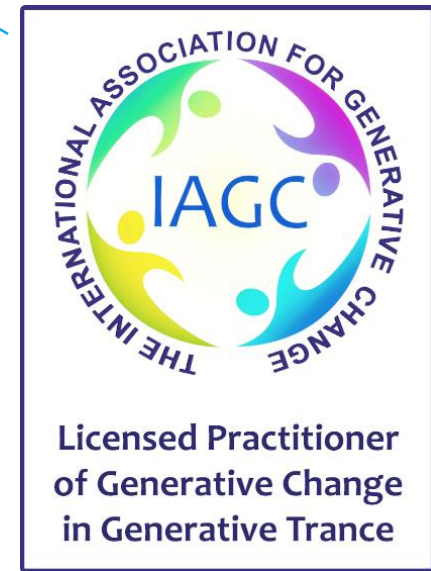
# 关于我



- 会计学硕士 (Curtin University), 管理学学士 (广州大学), Diploma of NLP Leadership & Strategic Coaching (IAP), Diploma of Clinical Hypnosis & Strategic Psychotherapy (IAP)
- IAP Certified Master Practitioner of NLP and Certified Trainer of NLP 澳洲应用心理学学院认证身心语言程序学高级执行师和训练师
- Certified Result Coach 国际认证成果教练 (Authentic Education)
- IAGC Certified Practitioner of Generative Change 国际认证生生不息催眠疗愈师
- AHA Certified Hypnotherapist 澳洲催眠师协会认证催眠治疗师
- Certified Heal the Inner Child Practitioner 澳洲认证内在小孩疗愈师

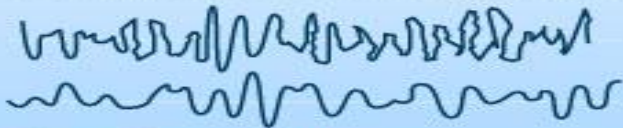


WONDERLAND  
HYPNOTHERAPY



# CONSCIOUS MIND - 5 to 10%

Gamma & Beta Brain Waves



Short Term memory

Only processes 5 to 7 pieces of info at a time.

Will Power – ignored when emotions high  
Part of mind trying to control behaviour & beliefs



Analytical



Reasoning

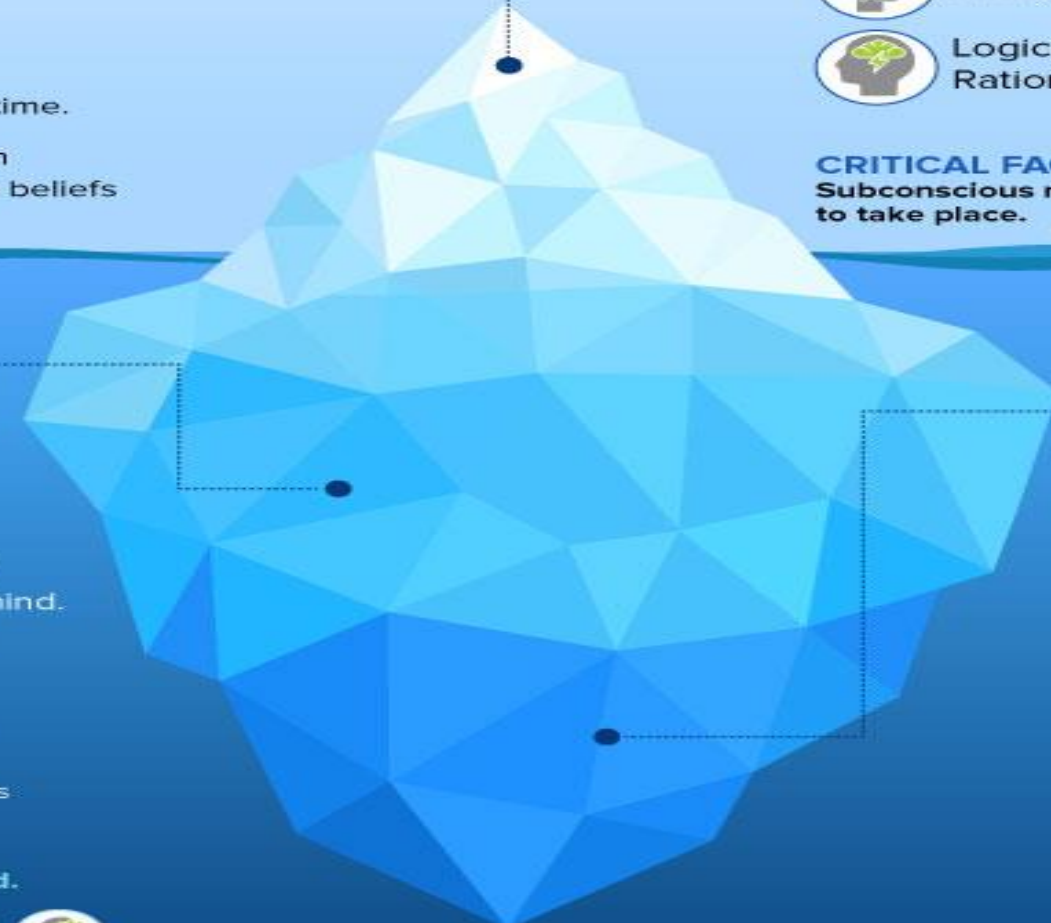


Logical / Rational



Intellectual

**CRITICAL FACTOR** - Interface between Conscious & Subconscious mind Needs to be bypassed for hypnosis to take place.



# SUBCONSCIOUS MIND - 50 to 60%

Alpha or Theta Brain Wave



Long term & Permanent memory

Hypnotherapy accesses this part of the mind.  
More powerful than the conscious mind.

## PROGRAMMED & CONDITIONED RESPONSES



Behaviours



Habits



Skills

Emotions & Feelings Stored - Strong emotions vetoes the conscious part of mind.



Belief system



Values



Attitudes



Perception



Creativity



Spiritual connections



Intuition



Imagination

# UNCONSCIOUS MIND - 30 to 40%

Delta Brain Wave



No Control or Conscious Awareness



Reactive



Immune System



Autonomic Nervous System

## Automatic Body Functions



heart



digestion



breathing

# 第三代催眠学 生生不息

# GENERATIVE TRANCE



创始人：史蒂芬·吉利根 博士

特点：同时服务于潜意识心智和意识心智。创造力出现于意识和潜意识之间的对话，因为发展意识与潜意识之间的和谐关系是首要关键。

前提：

- 1) 我们创造了现实，
- 2) 创造性河流流经我们每个人(创造力第一层: 创造性潜意识)，
- 3) 创造性河流通过过滤器转化为现实(创造力第二层：意识心智)，
- 4) 这些（过滤器所创造的）经验是由人类的意识所抱持：“COACH状态”或“崩溃状态”（创造力第三层：生生不息临在）
- 5) 生生不息的催眠是一个允许系统转化的COACH场域
- 6) 现实由意识的三个层次建构，意识的三个层面
- 7) 生生不息的催眠是一种允许系统性转化的教练场域

应用：同时连接孩子们意识心智和潜意识心智，帮助他们拥有好的内在链接。让他们拥有帮助拥有快乐，能够在这个世界上拥有创造力。



# 成为孩子的正面催眠师的法则

1. 父母与自我的正向连接
2. 父母与孩子的正向连接
3. 设立并保持正向意图（目标）
4. 创造正向的家庭时间
5. 设立并强化正向限制和规则
6. 三个宇宙沟通能量：运用温柔，正向勇猛，顽皮进行有效沟通
7. 当孩子处于负面状态，保持正向父母状态中。
8. 转化你童年伤害状态为正向资源。
9. 转化孩子的负面状态为正向资源
10. 运用身体模型改变你和孩子的负面行为。
11. 每天练习，运用成功时间线（三个正向连接）

© 史蒂芬·吉利根 《父母是孩子天生的催眠师》



# COACH 状态

---

C-Centered 中正：中正自我，尤其在你的腹部中心。

O-Open 开放：打开你对场域的觉察。

A-Aware 觉知：觉察在你的内在及正念的周围在发生着什么。

C-Connected 连接：连接自我和你所在的其中一个更大的系统。

H-Holding 抱持：以充满资源与好奇的状态抱持一切发生。



# 正向的COACH状态的五个步骤

---

1. 身体全然的放松（吸气“天”，感受自然正能量；呼气，让能量净化和开放全身）
2. 让头脑释放和安静下来
3. 把心想“宇宙的能量心智”打开
4. 正向的肯定（我很好，我是可爱的，我是一名好的父亲或母亲）
5. 将期望状态视觉化。



# 三种表达意图的方式

---

1. 语言陈述（正向，简洁，5个词以内，共振）
2. 视觉图像（颜色，文字或象征性的）
3. 身体模式（姿势或动作）

练习：扔“意图球”

# 扔“意图球”

---

1. A与B面对面站立：归于中心，打开，连接。
2. A向前一步，说：“我想在这个世界上创造的是X”，接着将想象中的“能量球”扔给B。
3. B接住“能量球”，想象充分吸收能量，再把“球”传给A，说：“我支持你”。
4. 接下来换B, 重复（新的内容）3-4次。

# 身体整合练习-好自我和坏自我

---

1. 搭档两人都进入中正、开放、肢体协调
2. 搭档A: 我想让你看见我是“X”...我不想让你看见我也是“Y”
3. 搭档B: 我看见你是“X”...我也看见你是“Y”...我看见你是两者...我看见你是更多更多!
4. 交换, 重复(新的内容) 3-4次





您好，我是叶莹！

扫码看我的故事吧！



 叶莹-个人成长与家庭关系升华 

为您推荐一门好课

澳洲云课堂  
theclassnow.com



改变从这一刻开始-预约免费咨询



属于澳洲自己的知识付费平台





# 正向催眠体验

---

1. 第一个画面：回忆很爱您的孩子的时刻，将爱带到当下。
2. 第二个画面：回忆很挣扎和困难的时刻，接纳自己。
3. 第三个画面：创造出想要的未来的画面，给潜意识下订单。

©练习与内容版权归国际生生不息催眠协会和史蒂芬·吉利根博士所有，除特别标示外。此文档仅限于云课堂与会人员 and 生生不息催眠疗愈师参考用。未经许可不可传播和买卖。

# 结语

*May you  
live in the  
generative  
way!*



图片来源: [Stephen Gilligan](#)