暗示療法的奇蹟

一種喚醒內在身心療癒 的力量,效果非常驚人!

疾病治療×成功教養×自我實現

這是一種最好的力量,也是最壞的力量,你只需懂得如何駕馭它, 就能發揮其積極正面的效應! 而這個方法只有一句簡單的話: 「每一天,每一天, 我在各方面都會更好、更棒、更進步。」

SELF-MASTERY THROUGH CONSCIOUS AUTOSUGGESTION

愛彌爾・庫埃 (Émile Coué) /著 陳昭如/譯



斯. 緊吻組 电메霉 天使神秘学院

- ※ 神秘学资料库
- ※ 神秘学培训机构
- ※ 水晶能量研究中心
- ※ 专业占卜预测机构
- ※ 官方微信:strcdts
- ※ 微信公众平台: strc2011
- ※ 官方店铺网址:http://strc.cr.cx
- ※ 读书交流QQ群:

占星塔罗占卜师交流群:814594478(加入密码:PDF) 神秘学其他综合群:659338717(加入密码:PDF)



微信号: strcdts 天使神秘学院



微信公众平台: strc2011

制作说明:

本书由《天使神秘学院》出重金从台湾购入的原版书籍扫描制作 完成。为达到最好阅读效果,特地把书全部切开后,再经由专业扫描 设备高精度扫描完成、并经过一张张的PS后期处理最终成书、其间花 费大量的人力、物力以及时间, 只为能给大家提供经济并优质的神秘 学学习资料而努力。

本学院强力谴责某些机构和个人,把本学院花心血制作完成的电 子书籍, 包装后直接放在自家淘宝网上低价倾销的行为, 以谋取不劳 而获的经济利益。如果长此以往最终将无人愿意再为大家花心思制作 电子书, 那以后可能大家再无新书可读。

为让大家以后能够读到更多的好书,也为了本学院的良性发展。 本学院恳请大家尽量做到如下几点:

手机淘宝等购买

一、尽量在天使神秘学院的官方网站购买电子书籍。

官网电脑访问地址:http://strc.cr.cx







二、在收到电子书后小范围传阅即可,千万不要公开传播,更别挂到 淘宝网上低价销售。

同时为答谢广大支持者,学院电子书将做如下调整:

- 一、学院会把一些早已收回制作成本的电子书折价销售。
- 二、最新制作的电子书籍会开放打印功能,大家购买后有条件的可自 行打印成书。

天使神秘学院 2020年5月

New Life 6 暗示療法的奇蹟

原著書名 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

作 者 愛彌爾·庫埃 (Émile Coué)

譯 者 陳昭如

封面設計 Elsa Lin

美術編輯 李緹瀅

主 編 劉信宏

總 編 輯 林許文二

出 版 柿子文化事業有限公司

地 址 11677臺北市羅斯福路五段158號2樓

業務專線 (02) 89314903#15

讀者專線 (02) 89314903#9

傳 真(02)29319207

郵撥帳號 19822651柿子文化事業有限公司

投稿信箱 editor@persimmonbooks.com.tw

服務信箱 service@persimmonbooks.com.tw

初版一刷 2016年11月

二刷 2016年11月

定 價 新臺幣280元

ISBN 978-986-6191-99-2

業務行政 鄭淑娟、唐家予

Printed in Taiwan 版權所有,翻印必究(如有缺頁或破損,請寄回更換)

歡迎走進柿子文化網 http://www.persimmonbooks.com.tw

1 搜尋 柿子文化

■粉絲團搜尋 小柿子波柿萌的魔法書店

~柿子在秋天火紅 文化在書中成熟~

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

暗示療法的奇蹟/愛彌爾・庫埃(Émile Coué)著;陳昭 如譯. --初版. --臺北市:柿子文化・2016.11

面; 公分. -- (New life; 6)

譯自:Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

ISBN 978-986-6191-99-2(平裝)

I.暗示

105017962

175.8

你

其實可

以過得很好命

3 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

這是一

本傳統催眠臨床應用的好書

蔡東杰醫師

(華人艾瑞克森催眠治療學會創會理事長、高雄養全診所院長)

讓我看到古典催眠的樣貌

國內外人士的一致推薦

教導的 邁 向成功與幸福之路 咒語 祝福自己:「每一天,每一天 你只要做對 件事 我在健康 相信並且每一天都運用書中 財富都會越來越好 木斷

宇色老師 (身心靈暢銷書作家

在我 教導 「心想事成」 的 |秘法中 首要 個關鍵 就是要常告訴 自己所有事都

我的許多學生在面對生命時,常把玉帛錯看成刀劍,能順心如意,那麼好運自然不請自來。

習這本「自我 ?暗示」 書 , 步步累積成習慣,那麼心想就自然事成呦

,只要你願意看見自己順流的

面

,

這當然需要多多練

好處錯看

成衝突

然而

——安一心老師(華人網路心靈電台共同名句) 共列工 大家 自然 写 反驳

——安一心老師(華人網路心靈電台共同創辦人)

我 非 常尊敬庫埃先生 他的 理論給了我很多意想不到的 靈 感 雖然我經常參加

店铺:http://strc.cr.cx

暗示療法@奇蹟 4

知道 學術 講座 [庫埃博士,他可是有相當高的人氣呢……他是心理暗示法的宣導者,也是安慰 但走在大馬路上,卻很少人知道佛洛伊德是誰 , 相反的 ,幾乎沒有人不

劑效應的發現者。數以萬計的人,因他的暗示方法而改變了人生

(心理學大師,精神分析學派創始人,開創了潛意識研究的新領

域

[格蒙德・佛洛伊德

的成 思考 自 庫埃都能讓你明白 語言解釋得一 背後是否有一 我暗示的連鎖反應。庫埃先生把所有成功背後的心理學因素,以十分簡單易懂的 功學訓練課程, , 查 讓 理 斯 我擺脫了靠體力餬 清二楚, 個更高的法則?直到我遇上了愛彌爾・庫埃才找到答案:心理暗示 哈尼爾先生和奧里森・ 個法則:所有成功的背後 則讓很多人實現了人生的突破 無論你是什麼人,來自什麼國家和派別 口的苦難日子 馬登先生的成功學直接啟發了我 , 走向了自己的成功人生。 ,都有堅實的心理學做 。然而 ,我不禁思考:這些成 有什麼樣的 後盾 戴爾 對致富之路 卡內 信 仰 與 功 基 的

告訴你 個秘密 我的許多成功觀點都來自令人尊敬的庫埃先生 我非常喜

拿破崙・

希爾

(全世界最早的現代成功學大師和勵志書作家

5 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

向

個更美好、更值得回憶的人生

我希望每位父母都要讀一

民

我

的

歡 他 那句 簡單 而富有哲理的 話 那就是「 每一天,每一 天 我在各方面都會更好

更進步」

庫 埃博士教會數百萬 人相信他們能成為自己想成為的人, 並幫助他們改變了自

羅曼

V

皮爾

《態度決定一切》

作者

身心,過一

種積極健康的生活。在這方面

,他或許超過我們這時代的許多人。

羅伯特・舒勒(公眾演説家、勵志大師

美國公民, 老師 庫埃 以及其他很多國家的公民的生活品質, 博士的發現 ,不但提升了法國公民的幸福指 也都因此發生了改變…… 數 連 無 數英國公

布魯克斯(著名心理學家

讀這本書 學會用正確的方法教育子女,指引他們走

森田正馬 (森田療法的創始人)

万、 34

100

96

情報が経来しからい

的技术

112



中國 (Auguster & Chapter &

Chapter

庫埃先生的思想與格言

習有意識的自我暗示 88

174

店铺:http://strc.cr.cx

一簡介一

心理暗示之父 庫埃 愛彌爾

在法國南錫(Nancy)去世。他是法國的心理學家和化學家,

也是

二月二十六日誕生於法國特魯瓦(Troyes),一九二六年七月二日

庫埃

(Émile Coué de La Châtaigneraie)於一八五七

位教育學者和醫生

理學院 的修復療癒 心理暗示之父」。 基於自我暗示或自我催眠 庫埃心理暗示實踐學會、南錫催眠學院 ,是歐洲心理暗示研究的集大成者 他所提出的心理暗示及自我暗示方法,在二十 理論 他 致力於自我的提升與身心 ,創立了羅倫應用 被 人們尊崇為

學徒, 世紀二〇年代的英國和美國廣為流行 庫埃在十五歲時進入中學讀書 之後到巴黎學習藥理學專業,於一八八二年回到家鄉成為 ,

十九歲時

他成了一

家藥店的

名藥劑師 並在業餘時研究心理學

Hippolyte Bernheim) Ambroise-Auguste 八八五年 庫 埃 Liébeault) 學習催眠術 跟 隨 昂 布 魯 ,之後經不斷實踐 1 瓦茲-奥 以及希波萊特 古 斯 特 並開 伯 李 恩 始研 厄 海 烟 保

1 昂布魯瓦茲-奧古斯特·李厄保(一八二三至一九〇四年),法國醫師, 現代催眠療法之父,心理治療南錫學派(l'École de Nancy)創始者。希 波萊特·伯恩海姆(一八三七至一九一九年),南錫醫學院教授,其觀 點支持李厄保醫師的研究。

的

自

|我暗|

示法在歐美受到熱烈的

歌迎與

推

來

解

決

現

實中

的

問

題

和

麻

煩

是

種

不依賴:

外力

外物的

自我

修復」方式

學派 為了與其老師的 舊 南錫學派」 做區 分)

究

暗

示

與自

1我暗示

最終形

成了一

套

屬

於自己的

一暗示與

自

我

暗

示法

被

稱

為

新

南

驗

即

錫 九一 〇年 他 在 沄 國 南錫開 辦 了 家治療診所 並 開 始 進行 大膽 的 試

的 方法 在 患者清 奇 蹟》 應用 九 三年 在其他病人 醒 九二〇年於英國出 的狀 態下 , 庫 身上 埃 與 透過自我暗示為其治 妻子創辦 成功治癒了 版 美國 洛林 數以萬計的 版 應 則 用 療 是 心 理學協 疾病 九三二年) 患者 , 會 最 後 , 之後 締造 獲 得 0 自此 成 南錫 他 功 的 愛 奇 書 後 蹟 彌 來 暗 爾 庫 埃 示 庫 療 埃

從 蒸餾水 治療的思想

程 裡 治 曾 癒 有 過 記 者 任 何 問 庫 人 埃 是否 我 所 不認為自己是醫 能 做 的 就 是告 訴 者 人 們 他 說 他 們 如 我 何 從 做 就 來 沒 能 治 有 好 在 自 我 的 生 命 歷

不 同 於 般 的 觀 念 愛彌 爾 ٠ 庫 埃的 自 我 暗 示法是透 過內 心強大的 心理暗示

極

自我暗示」

以自己力量所達到的結果

他

因此而意識到自我暗示的力量

暗示療法@奇蹟 12

來, 7 這名患者果真恢復了健康。之後,庫埃又用麵糰做藥片,也治好了很多病症 瓶蒸餾水給那名患者,並表示只要喝下這瓶「藥水」 方法的啟蒙,在於一 次治療一名患者時,庫埃發現手頭已經沒有藥了 ,他的病就能痊 癒 便拿 0 後

想 藥物 研究自我暗示, 而 人們便可 的 庫 庫 來代 埃認為 作用 埃並未反對藥物的效果 替 以透過這種自我的心理暗示來治療疾病 0 ,重複的文字或圖像若能達到一定時間 透過使用自我暗示, 並強調:如果你真的相信自己能好轉, 疾病的思想」 , , 進而更有效地治癒自己。據此 但 他也認為 他觀察到 ,人們的精 病人可以產 , 這個方法便是運用想像或 , 則好轉的機會就會加 便足以吸收人們的潛意識 神 狀態能 生 種 他 影響 用整個 新 的 甚至擴· 後半生 治 大 療的 來 思 積 大

好用的依賴原則

庫 埃的自我暗示方法其實就是一種「依賴的原則」 , 也就是當任何想法完全佔

著

個

想法:

我不記得了

與

朔

望相

反的

結果

度 生的 據 痛 身心接受這 心 正 在 例 靈 簈 另 消 如 失, 方面 它就會變成具體可行的 樣的想法 沒有雙手的 只要使身體能 人一 日 人並 同 產生對 樣 無法使 的 夠 在物理上克服或 , 當有人不記得 病情有不好的 事實 雙手重新長 0 不過 對方的 思維 控 出來;然而 這個 制 病 2名字時 如我 情 想法」 , 身體 那 如果一 麼在實際上 , 不舒服 必須是可能做 他 心中 個 **是有** (堅信 可 就 能 到 就 會 他 可 是守 的 鼓 能 的 程 發 病

我 庫 埃因 清楚地記得 此 明白 , 只要能更專注於想像和期 便能獲得積 極的 成果 望 即 我覺得健康和充滿活力」 和

意志力是自我暗示的障礙

須這 患者 樣做 必須做獨立的 庫 埃 (觀察到 才能 確 判斷 保自 自 我 我 暗 , 這表示他必須避免讓意志強加 示 暗示的想法能被患者自覺性地接受;否則 的 主要障礙來自於意 活力 主張自己的 在 庫 埃 療 法 看 的 , 最終可 法 運 作 原 能得到 切 削 都 中 苾

意志明顯與他的

期盼不符,以致他無法記起答案

暗示療法@奇蹟 14

店铺:http://strc.cr.cx

極思想換成積極的「不用擔心,它會回到我身邊」,記起答案的機會就會增 案了」, 比 方說,當學生在考試中忘了一道題目的答案時,心裡若覺得「 那 麽他越是試圖要想起來,答案就會越來越模糊。相反的 ,只要將這種 我已經忘記答 加 消

往往那孩子就會因此緊握著手 那樣的意志力 庫埃指出, 所以 年幼的孩子總是能完美應用他的方法 ,當他指示 , 無法張開手掌 一個孩子說: 緊握 你的 ,因為他們很少具備像成年人 手 , 而 你 無 法 打 開 它

日我矛盾導致問題加劇

題就 %有可能. 當 位患者的意志力和想像力 加 劇 ,庫埃將之稱為「自我矛盾」, (或精神上的想法) 以前述學生考試的例子來說 彼此 相對立 莳 他 的 疾病問 他 的

精力放在想像力上,他才有成功治癒的機會 患者嘗試戒菸, 隨著 衝 突的 加劇 卻反而越抽越多 問 題 將 更加 無解: 因 此 患者必須放棄他的 病人越是試圖 入睡 意志力, 卻變得越來越清 而應把更多的 醒 Fi. -

的

獲

勝者

٥

)我暗示的最佳運用

時 徹底治癒的信心,這對治療病痛來說是最好的 持 解 懷疑態度 救抑鬱或緊張患者於苦痛之中 運 用自我 暗示的目 , 則治癒效果將是最差的 菂 旨在 補 充藥物的 庫埃常建議 功效 患者 相 , 但沒 對 的 , 有任 同 , 他 時採取藥物治 也 何 主張 薬物 能夠 患 者 在 療 如 與 庫 漢對: 詗 埃 將 治

薬 被 療

們道 我們的潛意識或是想像力,是我們自我的 每 態 個 想法 德生命的全部功能 它實際上比我們的自覺與自願更強大,它完全包圍、 , 在我們心中都是有可能實現的 凶 此 只要想像力和意志發生衝突 隱藏部分,決定著我們的身體 因此 治癒的想法可以產生療效 主導著我們的 , 想像力始終是最 身體 和 精 和 神 後 我 狀

皲 台 想 想 像 像力可以透過有條不紊的自我暗示方式來進行 會需要協同工作: 當意志與想像 致 時 他們的· 力量是相 乘的 获取更多好书,请加微信号:strcdts

店铺:http://strc.cr.cx

Chapter

店铺:http://strc.cr.cx

反而一下子就爆笑出聲…… 你拚命想控制自己別笑, 但就是想不起來; 你努力地想記起某個忘記的名字, 你用意志來強迫自己入睡,卻更加睡不著;

就絕對做不到。

意志無法使你前進-

—如果你想像自己做不到,

暗示療法@奇蹟 18

或者更確 切地說 自我暗 示 , 是個相當新穎的 議 題 不 過 它同

時

11 也是個古老的觀念。

實是 理解 響的受害者等,恢復心理健康,甚至還能引導有誤入歧途傾向的人回到正 處 且 致嚴重後果的不良自我暗示;再者,如果能有意識地激發良好的自我 使病人恢復健康,讓精神狀態不穩定、行為偏差,或是曾經受到自我暗示影 會根據不同狀況引導出最好或最壞的結果。了解這種力量對每個 , 對醫師 ;說它古老,是因為它的存在可追溯至人類初出現在地 只要了解如何有意識地運用自我暗示,首先便可避免激發別: 說它新穎,是因為時至今日,它一直被錯誤地研究,因而導致許多錯誤的 種與生俱來的能力,更明確地說,它是一種奇妙又無法估計的 高階管理者 、律師和從事教育工作的人來說 ,更是不可或缺 球時 人產生可 自 語示 人都 力量 |我暗 能導 有 軌 , 即 示其 而 好

我們身上有兩個自我

要正確了 解自我暗 示 就必須知道我們身上存在著兩個截然不同的自我

他 的

無意識自我)

完成時

,

還會露出驚訝萬分的

表情

些工

來

常 這 씨 無意識自我的存在是被忽略的 種自我都是有智能的 ,只是一 個是有意識的 但只要用點心思檢視某些特定現象 個 則是無意識 的

很

0

通

地 就能證明無意識自我的存在

我們看看下 面 兩 個 例

夢遊中完成任 務

大家都聽說過夢遊

,

也都知道夢遊者會在晚上起

來

事

實

上卻沒有

起床後,不論有沒有穿好衣服 然後再回房上床 極覺 。第二天, , 他都會離開房間 當他發現自己前一天沒做完的事已經 做出某些行為或完成某

他完全沒有意識到自己把事情做完了! 他 的 身體還會聽命於什 麼力量呢? 除 了無意識 的 力量 事實 Ŀ 就

漢的 瘋狂 攻撃

讓我們檢視 下有酒精戒斷症候群 2 醉漢所發生的常見案例。

名

2 酒精戒斷症候群(Delirium tremens) 通常在停止喝酒後十二至四十八小 時中發生,輕則顫抖、虛弱、盜汗、胃腸不適,重則出現幻想、焦慮、 意識混亂及失眠。

常或是所感覺到

的

狀

意

識

白

我 說

不

僅

掌

控

禮器官

菂

所

的

想像力」

店铺:http://strc.cr.cx

暗示療法の奇蹟 20

的 屠殺 伅 發狂 周遭 現場 似 的 的 完全無法 用身邊所拿得到的 旦 理 |攻撃結束 解這 武器 切都是他 也 如刀子 清醒恢復理智後 做出 來的 鐵 0 鎚或斧頭 難道這不是這個 他 會驚恐地看著 瘋 狂 攻 拿不 可 僯

無意識自我 他做出這樣的事來嗎 ?

常很不可靠 比 較一 下有意識自 反而 是無意識自我擁 我和 無意識 有 自 我 奇妙且毫 , 就會 無瑕 發現 疵 有 的 意 記憶 識自 我 在 所 我 擁 們 有 不 的 知 記 情 憶 的 經

狀況下,

記錄了生命中

極

為

細

微的

瑣

(事與極)

不

-重要的行

行

為

運 而 作 言是矛盾的 是被 此 外 無意識自我所 無意識自我]感覺出 結果 那就是 現了某種 (會毫 控制 不懷疑 : 採況 如果無意識自我相信某個 而不是透過大腦作為中介 ` 順 那 麼 從地接受被告知 器官的功能就真的會出現正常 器官的 的 , 因此 事 功能 會產生 由 於 身體 正 常 器官 或 個 不 菂 你

(Imagination) 功 也 控 制 了 我們 所有的 行 這就

3 我們每個人在各自的領域,都是因為沒有「立即」發揮「良好、有意識 的自我暗示」,去對抗「惡劣、無意識的自我暗示」,以避免所有不必 要的痛苦,才會給自己製造出這麼多問題,這是多麼令人討厭又麻煩的 事啊!

定

Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

意志總是輸給想像力

273

當

無意識與意志(will)這兩股力量產生衝突時

我們最後通常會做出與意

志相反的行為

行為的能力。」一般人多半都會接受這個定義,並認為它無懈可擊 如果翻開字典查「意志」這個字,會找到這樣的定義: 「自己決 定 但 做 事實 出 特

上 這個定義根本就錯得離譜

我們引 以為 傲的意志其實總會對想像力 讓 步 這是鐵質 錚錚 的 事實 丽 且毫

7.5

無例

外

不是! 你或許會驚訝地說 而且 這是百分之百 : 的 \neg 事 這真是胡 實 說 八 道 ! 自 相 矛盾!」 但我會說 : 「完全

為了讓自己信服,請你睜大眼睛 看看四 周 試著理解眼前所看到的世界

店铺:http://strc.cr.cx

暗示療法@奇蹟 22

妄想,只是把事實簡單地表達出來罷了。

我相信你會得到一個結論:我所告訴你的,既不是空泛的理論,

也不是腦殘的

論你的意志有多麼努力,最後你一定會掉落到地面上。 幾人能走在這塊狹窄的木板上?我相信沒走上兩步你就會開始顫抖了,而且不 木板是放在教堂塔樓那麼高的地方,我想,就算只需要走個兩、三公尺,又有 何人都能從木板的這一端走到另一端,不會踩到木板外面去;然而,如果這塊 假設我們在地上放一 塊木板,長約九公尺,寬約三十公分。很明顯的 任

種情況下,你會想像自己做不到 來?很簡單,因為在第一種情況下,你認為走到木板的盡頭很容易,但在第三 為什麼木板放在地面時,你不會跌倒,一旦把它抬高到上面,你就會掉下

逐 請注意 意志無法使你前進 如果你想像自己做不到 , 就絕對做不 到

空上會有眩暈感 磚瓦匠和木匠之所以能夠完成這種壯舉,只因為他們自認為做得到 ,是因為我們想像自己快要摔下去的感覺所致。不論我們的意 在高

就會毫不費力地浮現

避開它 越容易爆笑出聲

就越

可能會撞個

正著

覺 結果就會越快實現。 志有多麼努力地 就 可 以靜靜地躺 想克服 讓我 在床上;反之, 這種 們來看看失眠者的情況: 想像就是會變成事實 如果他用意志來強迫自己入睡 如 果他 而 且越是努力 不做任何努力地 , 只怕 不 想 要的 他 去 越 睡

來 直到你把 你 有 沒有 注 「我馬上就會想起來」的念頭改成「我已經忘記了」 意到 如果你越努力地想記起某個忘記的名字 就 越 這個名字 想 不起 努力

就

會越

睡不著

很怕自己會倒下來。 會騎腳踏車的 突然路中間 請 口 想 出現 下當初是怎麼學會的 ---個 小 小的 障礙 ? , 你想繞過它, 你緊抓著把 丰 但 向 超是想 前 騎

誰沒有控制 不住突然想笑的 經驗?在當下 你越是想控制自己別笑 反而

每個人在前 我不想摔 下 述這幾種 來 但 情況下: 是 我 控制不住 的心 理

我 想 睡 覺 但 是 《做不到 換句

話說

無意識

對抗意志的力量就

是這麼的

強

大

有此

酗

酒者很想戒酒卻做不到

如果你問

他們

他們

會很

誠懇

地

說

他

例

會讓你覺得

趣 他

,

法抗

拒地模仿

其 無

人

的 但

行為

٥

類跟羊有些類似

•

我們

暗示療法@奇蹟 24

我想 記 起 某 某 女 士 的 名 字 但 是 做不 到

视続 過 那 個 障 礙 但 是 做 不 到

我想 止 住 不笑 但 是做不到

正

如

你

所見的

在每

種衝突的

,

想像

,

毫

無

外

0

想

店铺:http://strc.cr.cx

像 高 法 必須向前 喊 (ideas) 「各人 的力量 自 衝 己顧 但 在 自 亦然 後者裡 己 ! , 如果將帥 肯定就會打敗仗 他們想像已經打敗了 訳狀況裡 帶頭往前 衝 為什麼?因為 永遠勝過意志 其 , 他 必須各自逃 人就 會 在前者中 跟 隨 生 在 後 例 , 士 兵 若 想 他

知道 復同 其他羊 船 潘 的 訥 商 智 也 人 (Panurge) 會跟著跳 於是買下對方最大的 下海 4 非 , 常明白想像力如 丽 隻羊 何引發行 然後丟 到 動的 海裡 傅 ٥ 染 當然 力 , 他 他 事 為 前 7 就 報

我無法不去提 我 想像自己無法跟別 可 事實也真是如 以舉出一 想 像力 千 擁 個 此 入不同 有 以上 極 E 的 大力量 例子 , 因 此 , 會不知不覺 但又怕太多 這 個 事 實 的

無

4潘訥智是十六世紀法國作家拉伯雷(François Rabelais)《巨人傳》中的 人物,他向同船的牧羊人買了一隻羊卻覺得價格太貴,為了報復,他把 羊丟下海,結果牧羊人其他的羊也跟著跳下了海。

的

是抗拒不了違反意志去喝 很想保持 清 醒 , 而 且 很討 酒的 厭 喝 驅 酒 力 然 丽 他 們 雖 然了 解 喝

同 樣的 有些 罪犯會不由自主地 犯 罪 , 每當 被 問 到 為 何 這 麼 做 時

他們

的

卻

還

答是: 說的全是真 我 控 制 不了自 己 有什 **- 麼東西** 麼做 在 驅 的 使 我 原因 而 |很簡單 它 比 我 更 強 他們想像

П

他

心話

他們是被迫

那

0

,

因

為

無法阻止自己那麼做

我們 憐 的 這 此 被自己想像力操控的 以 (意志為) 傲 相 信 山 傀儡 以 依 照 個 意 願 自 由 行 動 的 人 實際 是

有學會引導自己的想像 力 我們 才有 可 能擺脫 成為傀儡 的 枷 鎖

H

耳

根 它會將掉落下去的 據 前 面 的 分析 我們 可憐人沖 미 以 走而 把 想 喪生 像 力比 ,不管他怎麼奮力地 喻 為 激 流 這 股 激 想游 流 似 到 平 岸邊 是擋 不 住 最

店铺:http://strc.cr.cx

暗示療法@奇蹟 26

終都將失敗 廠 , 並 轉 然而 化為成 , 動力 只要你知道 ` 熱能和電力 方法 , 就可 以改變激流行進的方向 將它導引

溝渠裡 也不能任 馬隨意帶著走,還能怎麼辦?如果馬跑掉了, 如 果 0 意而行 相反的 比喻成一 這個比 .喻還不夠的話,我們可以把想像力 , , 丽 匹未經馴服的 如果騎士能把轡頭 是騎士控制了馬 馬,牠既沒有轡頭,也沒有韁繩 套在馬上 , 讓 牠 前往任何騎士想去的 , 騎士的驚險旅程通常只能結 彼此的角色就對 也被 稱為 地方 調 , 騎 家裡 士除 了被 的 東在 馬 瘋

暗示與自我暗示

現在我們已經了解了

這至今

字眼 在進 為 止被認為無法控制的自我 步說明之前 暗示與自我 暗 我們必須詳細定義兩個經常被使用、 示 無意識或想像的巨大力量,接著我要來說明 , 如何能像激流或野馬那樣被輕易地控制 但沒有被正 確理解的 不過

這種行為真的存在嗎? 什 麼是暗示?它可 嚴格來說並沒有 以被定義為 : 把 0 暗 想 示並不是單獨存在的 法 灌 輸 到 其 他 人 腦 海 裡 它必須能滿 的 行 為

27 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

足某種 自 |我暗| 示 必要條件: , 則 可 以被定義為 自行 轉化為行為主 : 將 想 法 體 深 的自 植 1我暗示-於 自 己 的 腦 海 它無法單獨存在 中

你 F 時 可 以對某個 將這個暗示轉化為自我 人進行暗 示 , 暗示的話, 但 如 果對方的 就不會產生效果 無意識不接受、 也不徹底理解 並

意識拒絕接受、 我 偶 爾 會 對 且 順 從的 無法將這樣的 做些 普 暗 通 示 的 轉化 暗 示 為自我暗示 但 都 不太成功 原 因 在於他們 的 無

用自我暗示引導想像力

前 就是要知道可 每天都不知不覺、 你得先明白「這是有可能的」 我們 可以控制並引導想像力 以用什麼方法做到 毫無 **泊覺地** 在 使 |用這個 方法其實很簡 就像激流或野馬可 但幾乎每個人都忽略了這個事實;接著 方法 單 , 可 惜的是 而 以被控制 且打從出生以來 我們經常錯誤地 那 樣 在這之 我們

使用了它,結果反而對自己造成傷害

難

口

能

經衰弱

的

人就是如此

他們自認為沒有能

力做

任

何

事

,

經常只要走

步

就

跟

義

暗示療法●奇蹟 28

好了

這

個

方法就是

自

我

暗

示

٥

雖然我們

不斷為自己提供

\無意識:

的

自

,

我 暗 示 但 在 做 法上仍是有意識 的 這 個 過 程 如

消 或 失 否 7 然後心 仔 這 細 種 評估作為自 情 無旁騖地 况 即 將 重複 我 發生,或是不會發生」..... 暗 示的 數次:「 目標 這 並 種 情 根 (據目) 況 要開 標所需要的 始了 5 如 或 果無意識接受了 答案為 這 種 狀

況 是

要

這 個 暗示 , 並且 將它轉化為自我: 暗示 , 情況就會根 (據暗) 示 而 成為 事 實

如 由 果你 此 想 觀之 像 說服 力 對 於 自 自己可 人 我 頻 暗 Ü 示 以做某件事 理 不過就 及 生理 是催 的 , 影響 只要它是可 眠 , ٥ 所以我給自我 這種影響是無庸置 能 做 到 的 暗 示 則 簡 不 單 疑的 論 地 有 下 多 了 麼 個 木 定

做 你都 得 i會去做 到 就算只是個 。反之, 岩你! 小土丘 想像自己連全世界最簡單 在你眼-争, 都將是攀越不了的 的 事 都做 不 高 座 Ш 那 就

覺得筋 可 憐 人 疲 力 樣 盡 , 掙 而 扎 E 越 得越 是努力想擺 厲害 反 (而陷得) 脫 憂鬱 越 , 深 病況 反 而 越 加 嚴 重

流

沙

的

同

樣的

如

果想像疼痛

正在消失

那

麼疼痛的

感覺就真的

會逐

漸

减

輕

反

路就

5 當然,我們必須有能力影響這些情況。

而最不尋常的治療方

很

司

那是因 能其中

如

果有 會把

人在心理或

生

瘓

他

當

成

瘋

子

般

人很快樂,另一人則非常不快樂

之, 為 法 卻 很 那 稱 理上產生疾病 看 待 病 他 找不到任何相 種 多疾病都是想像出來的 痛 只要 情況 他們 往往就在治療這 我 好吧 知道 是自己造成的 想像自己就是 在 某 想到 他們 當有· 就算 那是因: 天 關 疼 就真的 痛 病 有被視為瘋子的 人 種人時 /膽敢提 如 因 某 , 的 就像 此 種 感 , 為他們想像自己在心理或生理上有病:如果有人癱 特定的 頭 覺 那是因為他們想像自己癱瘓了。 才會: 出一 有人能用有意識 大 痛 就 7 此 般不常見的 情況 會立 詛 [風險 現 兩 刻開 個 下 處於完全相同情況下的人 如果有人覺得快樂或是不快樂 始 但 2觀念時 的 定 疼 我還是認 自我暗 會 痛 頭 起 痛 來 , 人家都 為 示來治療自己的

然 我

後

到 **了那**

天

在 聲

病

痛

知

道有些

會事

前

暗示療法●奇蹟 30

的

?結果 神 經 衰弱 這些都是因為無意識的運 П 吃 厭惡 偷 竊癖及某些癱瘓案例 作 , 進而影響生理及精神狀態的結果 都只是無意識 自我暗示

修復無意識引起的病痛

1

無意識不僅能修復由它所引起

色的毛病

,

還可以治療真正的

疾病

對身體

機能

有非常大的影響

既然無意識是許多病痛的來源 ,那它也能為許多疾病提供治療方法

片刻, 暗示 傳遞給它的想法 驗 所產生的想法的特質是:我們察覺不到這些想法的存在 請把自己關 想著「這個情況或 如果你真的做了這樣的自我暗示 在房間,坐在扶手椅上,閉上眼睛以免分心。接著 ,你會驚訝地發現 那個 情況將要消失」或是「這個情況 , 你所想的事情果真就應驗了 也就是說, 如果無意識接受了你 ,只能從它們產生 或那個 (注意・ ,集中心思 情 況 自 即 將

的

|效應得知)

異

為以下幾個原則

31 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

當意志跟想像力衝

想像力的

與意志:

的

方成

Î

比

6

當意志跟想像力對立

時

,

永遠

都是

想像 力道

得

勝

毫

例

外

當意志跟想像力一

致時 突時

效應不是相加

而

是

相

乘 平 無

6

想像力是可以被引導的

要受意志

為 定會實現 當意志跟想像力不一 在這當中 但想像力卻 有 點很 說 : 致時 重要 你 例 運用自我暗 想要這 如你想的 樣 是: 示 但 時 這 個 我 絕對不能被意志影 想要這 情 況 不 會 樣 發 生 而 這 0 個 響 那 情 麼 0 況 因

志的 你不僅得不到想要的 再教育上,效果並不令人滿意 這點非常重要, 結果 它可以解釋為什麼在治療精神缺陷 , 甚至最後實現的會是完全相反的 訓 練想像才是最重要的 時 如果把到 情況 由於這樣 重點放

我的 根 據 做法經常成功 一十多年來每天進行 而其他人 (不是少數) 經仔細檢視無數次實驗的結果 往往會失敗 我把

結論

6「跟意志的平方成正比」和「相乘」這樣的説法並不十分精確,用它們 只是為了簡單地將我的意思表達得更清楚。

的 在

意

用

暗示療法@奇蹟 32

沒有人應該生病

按照前面的說法 ,沒有人應該生病 1 這是

正 確

的

種疾病,不管它是什麼, 都有可能屈服於自我暗示

每

屈服 我的這種說法似乎既大膽乂未必可能,但我沒有說一 這兩者是有差別的 定會屈服

而是可能

導人們如何閱讀、書寫或彈鋼琴一樣。自我暗示是與生俱來的能力 最壞的事物」 自我暗示,它便可以救你一命。我們可以把自我暗示視為「世界上最好 子都在不自覺中使用它,但它同時具有危險性, ,就有可能造成傷害,甚至致人於死地。反之,如果知道如何有意識 引導人們進行有意識的自我暗示 ,就像伊索(Aesop),形容舌頭那樣 時 , 必須教導他們進行的 如果不夠謹慎且無意識 方法 我們 就 地 如 也是 使用 地 同 使 輩 教

7《伊索寓言》的〈舌頭宴〉裡有句話説:「最好的東西是舌頭,最壞的 東西也是舌頭。」

获取更多好书,请加微信号:strcdts 店铺:http://strc.cr.cx



获取更多好书,请加微信号:strcdts 店铺:http://strc.cr.cx

Chapter 2

並將其轉化為自我暗示,進而影響他的一生。孩子特別容易接受別人的良好暗示,

暗示療法@奇蹟 36

進行了。

教育從出生之前就開始

現在,我要在這裡告訴各位一 個絕對沒有誇大的真相 , 這件事其實是這樣

子的:

性別,以及希望他有怎樣的體格與個性等等。 接著,如果她在妊娠期能夠持續地將這個心理圖像銘記在心,那麼 當一名女性懷孕幾週後,在心裡形塑這個即將被帶到世上的孩子的模樣

一、出生

後的孩子果真就會具備她所想要的樣貌與特質

為她們都強烈渴望將這樣的英雄奉獻給國家 斯巴達婦女所生的小孩都很強壯,長大之後成為令人敬畏的戰士,這是因

至於雅典的母親們 她們多會擁有智力卓越的孩子 而他們的智能往往會

遠 超過體能

然這麼說好像有點矛盾 一不過 孩子 的教育應該在他出生之前就要開始

成的結果。

37 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

與

(小孩互動的時

候

請永遠保持平和的情緒

並且要用溫和但堅定的語氣對

這樣的孩子特別容易接受別人的良好暗示,

並將其轉化為自我暗示

所說的! 所做的 行為 都只是自我暗 示的結果

而且在多數的情況下,許多事件都是暗示的例子,或是透過言語暗示所造

孩子好的教育暗示

那麼,父母及受託教育孩子的

激發其良好的自我暗示呢? 人該如何避免造成孩子的不良自我暗示 並

啟

產生真正嚴重的問題

的

護士批評得一

無是處

0

這種極具破壞性的行為難免會被孩子模仿

在診所的休息室裡

把不在 導致日後

場

暗示療法●奇蹟 38

的是, 受到殘忍與仇恨的影響 透過這種方式,孩子會十分順從 要避免苛刻與殘酷的態度 , 因為那會產生一 絕對不會產生反抗權 種風險 , 讓孩子的自我暗示 威的念頭

最

重

要

要避免在孩子面前說別 的

我常見到的情況是 經常有人(不是故意)

發孩子的求 要啟發孩子想要了解事物的道 知欲 理 ` 熱愛自然的渴望 請使用は 愉 快温 和 的

親的態度回答問題 而不是說這 種話來制 止 他 們 : 你 很

煩

耶

不

要吵了

你就懂了!

吻清楚解答各種疑問

,努力引起他們的

興趣

你必須以和藹

可 以 後

過著節 該要教

制

他們

健康是人類的

正常狀

態 因

疾

病則是例外

, 是

種反常的

現象 反之

而

謶 核子有 更好

щ

指控的這些 千萬別對孩子說 一缺點 的表

:

你是

個

無是處

的

懶 鬼

0

那會讓他真的產生出

你

所

如果孩子真的很懶

或表現不佳 你應 該找 天對 他 說 即使不是事實

下次一定會表現得更好 這次表現得比平常更好 。透過這種明智的激勵 很 不 錯 這個孩子會因為罕見的稱讚 會讓他在未來成為成功的 丽 感到欣

喜

你

工作者。

這是一 7 個絕對要注意的 Mi ĤŶ 割 綸 病 情 重 點 ,

為

這會引發他不良的自我

暗 示

0

應

避

(je

16

孩

有規 律的生活 , 就可避免生病

渥 绝 瀻 孩 ij. 怕 東 怕 14

請

不要在日常生活中教孩子怕東怕西 怕冷或怕熱 怕風 或怕 雨 這

暗示療法@奇蹟 40

將會造成他們性格上的弱點。事實上,人類天生本就可以忍受這類變化而不會

因此,要忍耐、適應,不要抱怨。

避 開 恐怖 故 11

不要讓孩子心裡充滿鬼怪和狼

人的故事,

這會讓他們變得膽怯

因為 童

车

造成的怯懦個性, 可能會延續一 輩子。

慎選教育者

子是不夠的,他們必須具備你所希望擁有的特質

無法親自教養子女的人,必須謹慎決定該把這個責任交付給誰。光是愛孩

喚起孩子熱情的説明方式

在解釋時可以使用有趣的故事 請以審慎而愉悅的方式解釋事情, ,這會讓他們渴望聽下去 才能喚起孩子對工作與學習的熱情 你

41 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

工作)的人既無價值,又沒有用 最重要的是,必須使孩子牢牢記住:工作是必要的。不工作 任何工作都能讓人得到健康, (無論是哪種 並獲得深刻

牢

id

L

作

的必要

的滿足。

壞 人生 甚至是犯罪之路 游手好閒 那些因游手好閒而無法滿足 有些人喜歡 ,也渴望如此 進而產生欲望的人,終究會走向道德敗 會讓人疲倦 神經衰弱 厭 惡

學習尊重

敬長者,絕不可嘲笑他們生理或精神上的缺陷 教導孩子對所有人, 特別是出身比自己低的人一定要有禮貌、

付出愛心

要在意花多少時間與金錢去幫助對方 教導孩子應不分階級地位的去愛每個人。隨時準備幫助需要幫助的人,不

店铺:http://strc.cr.cx

暗示療法@奇蹟 42

上,這麼做將能讓他們感受到發自內心的滿足,而這是自私自利的人永遠無法 簡 !而言之,我們要讓孩子知道,他們必須關切別人勝過關心自己。事實

發展孩子的

自信

免衝動行事。

為了讓孩子有自信 ,請教導他們在做任何事情前都必須經過理性思考 避

想法是錯的 除此之外,還要堅守仔細思考後所做的決定,除非有新的事實證明原來的

灌輸「我會成功」的意念

影響下,最終一定會成功教導他們:每個人從

開始就必須確立「我會成功」

的意念。

在這個意念

每個人都不該靜靜期待事情的自然發生,而是被這個意念驅使 做出為實

現意念所必須做的事

己就是失敗的

原因

Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

何

天

更進

步

我

在

各

方 日

面

都

會

更

好

更

棒

更

進

步

這樣會產生對生理

精

神及健康十分

艮好的成長氛圍

教導孩子懂得把握機會 , 甚至要能夠察覺並抓住那像頭髮或是絲線般 細 微

的 機會

學習把握

機會

事 無成 沒有自信的 , 因為所有 人 切 就好 的 像康 努力都是枉然。 斯坦 特・ 占納 德 (Constant Guignard)

機會多如 阿貝 八沙隆 (Absalom) 9 的 頭髮 這樣的人即使浸淫於機會之海 , 還是連一 根也 抓 宋 住 , 仍 舊堅信自 8 那 就算 樣

法來啟發他 最重要的是, 至於心懷成功的 父母 人 , 和老師要以 常在 無意間造就 身作 則 了實現成 因為孩子非常容易受影響。 功的 環境

,

一孩子會說 他想做的話就會去做 就 讓 他 們每天早晚 重複說二十次 : 每 夭 每 夭

- 透過方 8十九世紀法國作家尚·黎施潘(Jean Richepin,一八四九至一九二六 年)短篇小説中的主角。Constant Guignard在法文裡的意思是:「永遠 多災多難」。此人終身存善心、行義舉、但命途多舛、每次的善行皆以 自己或他人的悲劇收場,最後因為官府昏庸判定他是殺人兇手,而被送 上斷頭台。
- 9 聖經舊約人物,大衛王的第三個兒子,以頭髮既多又長著稱。他反叛大 衛王,戰敗後因頭髮被樹枝纏住而被捕遇害。

暗示療法@奇蹟 44

父母給孩 字 的 床 前 暗

示

你如 果照著下面 的暗示去做,會對孩子產生極大的好處, 可以改掉他 的

點 喚醒他擁有的良好品行

每一 天晚上,當孩子睡著之後 ,請悄悄走到距離床前約一 公尺的地方

小

作 心不要吵 請就站 在那

醒

他

像適才進房時一樣,小心地退出房間 睡覺 學習、做人……等各方面的期望, 裡 , 用低而單調 的耳 ٥ 語,輕聲的 注意, 千萬千萬不要吵醒孩子 如此重複十五至二十次之後 喃喃訴說你對孩子在 健康 工

過程很簡單 ,但是效果很好,原因也很容易理解

這個

孩子在睡著的時候,他的身體和有意識自我都在休息中 , 就好像是不

似的

無意識自我在說話 然而 另一 方面 , 他的無意識自我其實是醒著的 , 因為無意識自我很容易相信我們所說的話 我們 這 樣做 , 是單 而且是毫無 獨 對 他

異 議 地 接受 的

因此 孩子會漸漸達到父母希望他做到的 事

煩 或

쏨

孩

子

們

我

希

望

你

們

待

人

和

善

有

禮

順

從

父

母

和

老

師

,

他

們

給

你

的

指

示

那

业

話

人

不

要

跟

他

們

對

而

且 的

不 管是

什

麼

エ

作 作

,

你

都

會愛上它;上學

莳

你

可

以

從

學

習

中

得

到

樂

麼

傻

事

老

用

場

記

住

所

學 子

的 們

事

它 們

會

深

深 聰

進

入 ,

孩

你

都

很

明

行暗 老 師 路 學 生 請 示 最 後 讓 學生 點 的

早晨 我 H 建 瞎 議每位 老師

最好在每天早上

能夠

用

下

列的

方法對學生進

閉 眼 睛 然後 對 他 們 說

現 訴 在 你 你 的 7 任 解 何 事 他 們 是 都 為 要 聽 7 你 從 好 不 要覺得 オ 會 跟 你 厭 說 煩 那 业 過 事 去 你 , 所 聽 他 以 們 , 說 你 要 什 威 麼 謝 都 覺 對 得 你 誽 很

尤 其 是 以 前 不 重 視 的 功 課

趣

師 , 你 講 自 課 己 時 也 不 你 會 會 這 全 神 麼 做 貫 注 地 聆 聽 不 會 注 意其 他 同 學 說 7 什 麼 或

做

7

什

你 如 的 果 記 能 夠 憶 做 隨 到 時 這 樣 的 話 就 會 很 容易 了 解 並

供 你 使 用 , 你 濡 要時 就 能 派 得 上 會

店铺:http://strc.cr.cx

暗示療法@奇蹟 46

在做的事情上,這樣就會得到很好

德行的國民

如果今後你們都能確實按照以上的建議去做,將會教養出擁有最佳體魄與

你 個 人在學校做功課、在家做事或讀書時也要這麼做。你必須專注 於正

的成績。」

获取更多好书,请加微信号:strcdts 店铺:http://strc.cr.cx

很不錯喔!孩子,你這次表現得比平常更好

获取更多好书,请加微信号:strcdts 店铺:http://strc.cr.cx

Chapter 3

获取更多好书,请加微信号:strcdts

店铺:http://strc.cr.cx

都能將有意識的暗示轉化為自我暗示……。每個人只要經過訓練——只要幾分鐘,這是全世界最簡單的事,

件事

暗示:

\`我說「每個人」或許有一點誇大,因為有兩種人很難進行有意識的自我)在我要讓你知道,每個人如何從有意識地利用良好的自我暗示中獲益

- 心智尚未開發的人,他們無法理解你在說什麼。

2不想了解你在說什麼的人。

準備工作——自我暗示初步試驗

這套自我暗示法的原則, 可以用幾個字來概括,那就是 不要同時想兩

我的意思就是說 兩種想法可以在心裡並陳 但請不要重疊

法轉化為行動 種完全佔據腦海的想法 對我們而言就是正確的 並且可以將這樣的想

的

木

板

裡

倒

如 果 成 功 地 讓 偷 竊 狂 相信 自己不 會 西 他 就不會 再 偷

天

此

如

果

夠

讓

生病

的

相信情況已經逐

漸

好

轉

他

的

病

痛

就

會消

了....

了 運 前 面 用 或 提 對你 連 到 那 串 來說 兩 正 種 確 Ħ. , 這樣: 以 漸 外 進 的 的 , 訓 試 只要完全依照說明來執行 練 不 指 可 能 導 患 成 者 玏 如 , 但它卻是全世界最 何有意識 絕對可 地思考, 以 簡單 就足 達 到 夠了 理 的 想 事 的 ٥ 除 只

第 個 試 驗

果

這

連

串

的

試

驗

10

如

鉸 鏈 銬緊 患 者直立 但 站 可 自由 好 活 將 動 身體繃緊得像鐵 0 也就是請患者把自己當成是 棒 樣 , 雙 腳 併 攏 塊被 , 兩 鉸 個 鏈 腳 銬 踝 在 有 如 被

o 若無 請 固 能 時 他 法成 有絲 告 注 訴 意 功辨 毫抗 他 , 任 到 拒 你 何 人 會 請 他 從 把 的 重複做到 任 他 腳 的 何 踝 肩 方 則 膀 向 要像 成 輕 往 功 後 輕 鉸鏈 (或幾乎成功) 拉 推 他 般 而 , 輔 都 他 動 要毫 必 須 讓 不 為 即 抵 自 腳 止 抗 린 板 地 向 要固定在 後 順 跌 著 推 你 地 力 往 的

10庫埃先生曾説明這套自我暗示法是因為看到羅徹斯特大學的賽基博士 (Dr. Sage of Rochester) 刊登的函授課程廣告,內容是教人成功經商的 方法。他付了三十法郎參加該課程,得到一本小冊子,讀了之後大為 欣賞,因而啟發他開始指導人們使用自我催眠法(見一九二二年三月 三十一日《紐約時報》第三版)。

第

請 個試驗

的 後倒,一定要屈從於那個驅力,不要抗拒 傷,也不可以故意向後倒來取悅你。但如果真的感覺到有什麼力量驅使自己向 他不可以思考、懷疑自己會不會倒下去,或是擔心如果真的倒下去可能會受 然後 「我正在向 開始就向患者說明,為了示範想像力對我們的影響,等一下他必須想 請 患者把頭 後倒 ,我正在向後倒……」除此以外,心裡不能有其他念頭 抬高,閉上眼睛。

後 左手移開到他的耳朵上方,再把你的右拳也移開 左手放在他的 倒 同時,將你的左手往後移, 然後說, 前額 「 你 正 , 對他 在向 說:「 後倒 現在 輕輕滑向他的左太陽穴,然後慢慢將你的 ,你……正……在……向 開 把你的右拳頭放在他脖子後面 始 想: 我 Æ 在 向 後 倒 , 我 Æ 後 在 你 向

自己正在倒下來,還很擔心要是真的倒下可能會受傷 許會全身直接倒下來。如果是前者 這時 患者立刻會有微微向後傾的感覺 請告訴他 ,他或許會阻止 他在抗拒 這是真的 |自己倒下來 而且他不只是想到 如果他不 也或

擔心的話,就會像塊木頭那樣地倒下來

你 用 迫 他 服 從的 氣 , 再 重 複這 個 試驗 直到完全 (或幾乎完全)

成 以功為止

倒 來時被撞 操作者應該站在患者後方 倒 如 果忽略了這個 點 預 , 防 左腿 措 向前 施 , 萬 右腿穩穩跨在身後 患者很重 最後就 , 有 以免對 可 方

個

倒

在

塊

一個試 驗

眨 放在 請 倒 你 眼 也 他的太陽穴上,不要施壓。 請患者站在你的前方,身體挺直 词 你.... 個 時 字 要他在心裡想著 正 個 字 ·在 …… 地 重 複對 : 向.... 然後 他說 我 正 前 在 : 盯著他鼻子上方兩眼 腳踝保持靈活 向 你 前 倒 倒 我 正 正 並持續 在 雙腳 在 向 中 併攏 ij 前 ?著他看 倒 間 的 向 o **[位置** 把你的? 然後 前 不要

第 個 試驗

患者緊握雙手 越緊越好 最好緊到 手指會輕微 顫抖 而你像第三 進行這個試驗

暗示療法@奇蹟 54

驗那 而 無法把手分開 試著把手分開 己無法將手分開。然後再告訴他,你要從一數到三,當你數到三的時候,請他 示想著「 會扣得 樣盯著他看 我做不到」 越緊。這個 做..... 同時想著:「我做不到, ٥ 不…… 然後你開始慢慢數:「一,二,三。」 (得到。 用你的手握緊他的手,把它們壓得更緊,然後要患者想著自 結果跟他所想的正好相反 他不僅無法將手指分開 到 , 你……做……不…… 他的手指就會自動分開了 我做不到……」 , 過 而 到..... 罝 會兒你再告訴 越是努力想分開手指 接著立即逐字說 如果患者確實依 他會發現,自己真的 他:「 照指 出 現 反 在

錯 移開 因為 請你注意盯著患者鼻子上方兩眼中間的位置,別讓他把目光從你的 秒都不可以 他沒依照指示想著 如果他把手指分開的話 「我做不到」 ,請讓他確實了解這點 , 別認為這是你的錯 然後再 這是 [視線中 重複 他的

你要想著

我 做

L

常的音調反而更適合,只是必須用單調、命令式的口吻來強調每一個字 請 務必用令人無法不服從的口吻來下達指令。我不是要你提高音量 用正

你

再告訴他:

「現

况在你可

以

做

到 了 0

這時

他們緊縮的狀態就會立刻解除

很容易成功

旦這些試驗成功了,

你只要確實依照前面的說明執行

其他的試驗也

驗成 起來 者便會發現 只要以簡單但命令式 分了兩 有些患者很敏感 現 在 你 , 、三次後 儘管他 已 經 打 用盡 不 所有善用暗示的 你就不必再告訴他們 你可 開 一切努力 了 以從他 把 手 也無法打開雙手或睜 眼 睛 指 人都是這麼做) 閉 和 要 起 四 來 肢容易緊縮 這樣想 現 在你 的 開 就 已 \Box 或 限睛 吻 看 經 說 睜 那 得 樣想 出 不 過 開 來 3 把 雙手 了 只 會兒 要試 患 合 你

變化版初步試驗

這些試驗可以有各種變化 這裡舉幾個例子:

子上無法起身了;要他站起來, 在桌子上, 患者握緊雙手,然後暗示他的手被焊住了;要患者把雙手放 再暗示他的手被黏在桌子上了;告訴他 然後告訴他 他 無法走動了; 他被固 定在 請你 椅

暗示療法®奇蹟 56

放一 個筆架在桌子上,並且跟他説這個筆架有五十公斤重 ,所以他

根本拿不動

供暗示給患者,經過患者自己轉化為自我暗示所產生的結果 再重複一次:這些現象並非如一 般所說是暗示造成的 而是試驗操作者提

開始治療性暗示

經過開墾後適於耕作的田地, 當患者通過、並了解前述試驗後,就能接受治療性的暗示了。因為他就像 種子得以在這裡發芽成長

療癒用的暗示台詞

使用的字眼也必須一致,但可視案例的情況而略作變化 不論患者有任何生理或心理病痛 使用同樣的治療程序是十分重要的 ; 你

身 永

的

器

官

都

會

服

從

它

結

果

遠 不 個 讓 你 字 的 周 坐 遭 主 就 下 要 像 的 說 是 事 眼 物 睛 詞 ΕP 如 刻 分 閉 下:

7

在 你 Ü 裡 保 持 這 樣 散 上 鑲 你 的 我 狀 的 嵌 態 在 不 注 意力 你 會 事 i , 也 實 裡 ٥ 不 現 上 ___ 需要 樣 在 在 , 0 告 讓 你 它 完 你 不 訴 全 必 你 睡 著 沒 經 自 有 己 過 意 我 你 識 的 你 要 你 的 會 同 閉 情 意 記 或 住 況 上 3 我 眼 下

解

會

你

與 就 的

全

睛

是

為

所

說.

毎

間 床 吃 來 好 體 好 得 你 會 地 過 你 既 ٦ 首 多 會 然 叩可 會 先 利 消 覺得 想 用 化 你 1 要 它 你 我 己 如 經 們 胃 會 果 如 飢 會 廁 完 來 腸 好 有 餓 說 全消 製 不 好 東 , 會 西 不 造 地 也 每 威 吃 必 化 血 咀 就 夭 透 所 到 嚼 液 的 是 Ξ 過 吹 不 食 話 $\mathbf{\hat{}}$ 說 次 藥 的 舒 物 肌 物 食 服 該有多好 肉 , 你 每 或其他 物 或 把 ` 會 天 它 力 任 早 贈 變 何 排 氣 Ė 驗 特 成 ļ 疼 泄 和 到 ` 别 功 能 糊 L 痛 中 愉 方 狀 你 能 量 悅 午 法 再 會 也 你 的 和 將 簡 會 嚥 很 興 晚 單 享受 吸 就 會 下 奮 上 Ŧ 地 收 去 可 , 說 吃 地 以 分 0 你 通 得 這 下 用 Œ 常 常 會 到 去 麼 餐 是 想 正 的 就 在 常 每 是 食 來 當 也 用 而 夭 生 物 然 , 餐 滿 早 也 會 你 意的 你 不 說 上 可 的 會 出 起 時 的 以

暗示療法●奇蹟 58

事 靜 想 也 會 情 覺 過 不 此 同 得 去 樣 會 外 那 很 從 的 做 開 惡 你 現 你 夢 S 雖 在 如 毎 開 果 然 0 0 夭 我 經 你 始 栭 晚 要 常 偶 且 上 會 進 你 爾 , 從 沒 將 會感 __ 入 步 來 覺 不 睡 地 由 再 到 醒 到 憂鬱 來感 地 說 如 次 感 此 , 日 **心覺良好** 即 到 0 , 早 覺 使 憂 你 Ŀ 鬱 得 真 將 醒 有 不 沮 , , 來 譲 但 再 喪 既 , 你 現 擔 ` 愉 會 擔 在 容 快 Ü 睡 易 就 又 ŝ ` 算 得 感 和 擔 充 + 憂鬱 憂 滿 沒 到 分 什 憂鬱 活 ` 深 的 麼 從 力 沉 原 特 和 負 因 别 產 面 ` 安 理 生 角 定 度 你 負 由 和 看 也 , 面 平 不 你 思 待

煩 得 惱 很 或 有 如 是 耐 果 激 你 ŝ 怒 , 偶 你 能 爾 夠 會 的 感 事 自 我 到 不 並 控 制 耐 且 能 煩或是易 0 保 從 持 今 若 以 怒 無其事 後 你 你 且 也 再 極 也 將 不 為 不再感覺 平 會 在乎 靜 的 態 那 如 度 些曾 此 經 反 讓 之 你 擔 你 會 ŝ 變

再

有

這

種

感

覺

了

來 略 惑 後 而 消 怨 逐 如 恨 果 失 漸 無 消 他 有 失 蹤 人 時 那 的 你 好 般 念 會 像 頭 , 有 這 給 飄 錯 些 襲 到 誤 擊 徒 遙 及 然 遠 ` 令人不 糾 無 的 雲 益 纏 的 端 和 悅 紫繞 自 的 最 我 想 形 終 不 法 消 休 象 , 失 全 或 都 殆 它 是 盡 們 會 被 消 也 憂 失 就 將 慮 不 像 逐 夢 ` 見 漸 恐 境 被 懼 在 你 我 ` 的 們 想 厭 惡 倲 覺 力 ` 醒 忽 誘

我

還

要告

訴

你

你

所

有

器

官

的

功

能

都

會

運

作

正

常

0

Ü

跳

和

血

液

循

環

都

很

正

任

所

必

須

做

的

事

常 復 來 器 癒 了 īΕ 官 , 關 常 的 肺 於 的 功 因 胃 為 這 狀 能 態 不 受 ` 點 腸 自 正 到 0 另 常 ١ 外 肝 我 , 我 問 可 , ` 在 題 膽 以 如 各 管 這 果 也 方 麼 會 有 ` 面 腎 說 任 日 都 益 和 何 會更好 你 器 減 膀 不 官 輕 胱 , 需 產 的 ` 要 生 很 功 更 知 病 快 能 棒 道 變 就 也 ` 是 會 都 更 哪 也 完 很 進 個 會 全 正 步 器官 消 常 逐 漸 失 ٥ 這 有 好 如 種 問 轉 該 果 自 題 器 目 前 我 官 就 很 暗 會 你 可 快

確 想 樣 你 缺 事 信 沒 乏 的 成 有 信 無 自 我 意 你 信 自 Ü 也 當 信 必 識 可 然 沒 須 會 以 的 我 說 完 要 有 狀 告 在 美 這 態 行 訴 地 合 樣 會 你 找 完 理 到 的 而 成 範 依 且 有 自 點 這 問 任 信 我 圍 __ 何 點 對 題 之 __ 想 內 將 地 這 點 的 成 非 做 消 種 器 常 失 官 0 就 人 重 你 不 人 然 都 要 當 將 7 並 然 會 任 變 有 後 要合 對 得 治 何 且 自 事 信 強 療 如 乎 2 它 大 果 i 情 有 有 + 到 到 了 足 理 信 目 無 前 這 法 Ü 樣 估 為 每 止 的 個 計 的 而 事 适 自 人 之 , 種 信 都 力 你 量 以 信 需 及 直 要 Ċ 就 的 有 對 完 基 能 具 理 示 以 恢 可 讓 備 解 自 被 復 於 的 任 以 全 己 責 這 康 你 i 影 治 原 何 ,

易 同 那 盽 麼 把 當 ٦ 你 困 想 難 做 ۵ 合 ` 理 7 不 或 可 基 能 於 責 任 ` 而 9 我 必 須 做 完 不 成 到 L 的 事 ` 時 ٦ 它 比 永 我 遠 會覺 強 L 得 ` 它 ٦ 我 們 很 無 容 法

店铺:http://strc.cr.cx

這

麼

認

定

的

對某些人來說

,

這些暗!

示的說法可能太長,甚至有

點幼

稚

但

是,它是必

暗示療法●奇蹟 60

難 阻 之 以 业 , ٥ 自 如 你 2 果 只 也 要認 你 會 覺得 做 得 定某件事很容易, 很 這 既 些字 快又 困 難 好 眼 , 或 從 是 你的字彙中 不會感到 **V根本做** 對 你而 不 疲憊 到 言就 刪 除 , 對 很容易 , 因 你來說 並 為 應該 你做 , 即 就 想著: 起來 會是 使 别 如 人 7 點 可 此 它 都 能 很 不 容易 因 認 費 為 為 力 你 會 就 我 很 是 反 困 可

要的 而 且 你必須在使用時根據個案的具體狀況 , 把適合的部分加進去

所 鍵性字眼) 有 用於暗示的字句 ,都必須以單一 而溫柔的聲音說出來(每次都要強調關

健 生 康 理 狀 當這 和 雖 態都 然這麼做不致於讓患者睡著 Ü 理 遗 連 各 要好 串 方 暗 面 來 示快要結 現 看 在我要數 你 束時 可 以 到三, 擁 , 請告訴 有 , 極 但 當我 為 至少會讓他覺得昏昏 患者 良 誽 好 的 ٦ 三 健 簡 康 單 時 狀 態 來 你 說 欲 會 比 睁 睡 你 我 開 至 的 一今曾 意思是 眼 無法思考 睛 擁 從 有 從 這 的

۰

段時間後消失無蹤

61 Sclf-Mastery Through Conscious Autosuggestion

種 疲 覺得心 倦 被 動 反 順 情 而 從 愉 會 的 覺得 快 狀 態中 各 自 己 醒 方 面 很 來 都感覺良好 強 ٥ 壯 你會十分 精 力 • 充 自 沛 然 地 ١ 機 醒 來 魰 , ` 積 完全不覺得昏昏 極 = 而 充滿 當你 活 力 數到 欲 睡 此 或威 外 你 到

時 患者會睜開 眼 睛 丽 且臉上會洋溢著微笑 , 帶著幸福滿足的 表 情

案例 是如此) 有 莳 候 患者會覺得情況有所改善 儘管十分罕見 患者當場就會被治癒;至於其他時 , 部分或全部的 疼痛或憂鬱 候 會 多 在

數

他們 復原 我們必須針對每個案例的患病情 的狀況, 把 ,進行的間隔逐漸拉長 淣 , 調整進 直到治療完成為止 行暗 宗的! 頻率 並謹 慎地根據

回家後的自我暗示

這 是 個 工作 在送走患者前 確 實 因此 如此 他在每天早上起床與每晚上床之前 教他 你必須告訴他 如何使用這項能力的老師 他本身就擁有治療自己的 而 \Box 必須閉上眼睛 , 而 他也必須幫你做好 能 力 你只不過 想像自

店铺:http://strc.cr.cx

暗示療法●奇蹟 62

己站在你的

面前

,用一條打了二十個節的繩子來計算,然後用單一的聲調

連

續重複下面這句話二十次:

每一天,每一 他在心裡必須強調「各方面」這幾個字,這適用於心理及生理上的所有需 天,我在各方面都會更好、更棒、更進步。

求 0 而且 ,這個一般性暗示比特殊性暗示更為有效

要了解操作者在進行暗示時扮演什麼角色十分容易。他不是發號施令的

人 讓患者更好,因此患者的無意識會自然地完全接受,並轉化為自我暗示;待轉 ,而是朋友,是嚮導,逐步帶領著患者走向健康之路。由於進行暗示是為了

化完成後,就能迅速根據情況而得到或多或少的療效。

幾乎人人都不會失敗

這個方法能夠產生驚人的效果,個中原因很容易理解 真的 只要依照我

能

也不會成功

除非

患者特別敏感

,

不過這種人十分罕見

63 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

有 的 習慣接受暗示, 人口的百分之三。 建議去做 但 要注意的是 ,絕對不會失敗 並 |將它轉化為自我暗示的話 如果事前不解釋清楚,也沒有進行必要的 , 除非是我前面提過的那兩種人, , 就 算想讓他們立刻 幸好他們只佔所 初步 入睡 試 驗 讓 你不 患者

包 個人經由訓 練 只要幾分鐘 都能將暗示轉化為自我暗示

只有少數人不需要經過我所建議的初步指示就能做到。

清醒中就能進行暗示

過去,我一直誤以為只能在睡眠中暗示患者

,

所以總是試圖

讓

他們

睡

之, 眠狀態時 自從發現沒那個必要後 如果你告訴病患說你不會讓他睡著 都會感到恐懼不安,這會讓 ,我就不再這麼做了 他不由自主地產生非 因為本來就沒那個 , 以避免患者每次被告知要進 必要 自願性的抗拒 這反倒 會得 ۰ 反 腄

暗示療法@奇蹟 64

店铺:http://strc.cr.cx

想法 到對方的 如 信任 果這不是患者第 , 整個過程他會聽從你的指令, 次進行暗示試驗 患者或許會被你單 不會感到害怕或產生不 而沒有變化 可告人的

的 聲音安撫,進入深層的睡眠, 而且醒來時會很驚訝自己睡著了

——一定會有,我會對他們說:「到

我這邊來

看

看我們做了些什麼,你會被事實說服。」

如果有人對此抱持懷疑

千萬不要認為只有用我所說的方法才能進行自我暗示。

那些不知道什麼是自我暗示,也沒有任何準備的人,

其實也

可

以進行暗示

只要透過照顧 示, 訴患者自己愛莫能助 將可能導致極慘痛的後果;但如果醫師告訴患者病情確實很嚴重 比方說 ,醫師只憑自己的頭銜就能對患者產生暗示性的影響。 時 間 和 ,他的問題已經無藥可醫,就會在患者心裡激發自我 冠心, 還是可以治癒, 有時候、甚至經常會在患者身上 如果醫師: 不過 告

看到令人驚訝的

:結果

再舉

個例子:

如果醫師在幫患者檢查

診斷之後

開了處方卻沒有任何

就

能

痊

癒

他

想到的

只

有

藥物

1

方

很容易就能在附近藥房買到的藥丸

更能激發患者無限的信心

的 藥物必須在什麼情況下服用 說 明 那 麼 這 個 處方的效果便不會太大;反之, ,會產生什麼效果等等 , 則 醫師要是向 這些藥物的 患 者 效果幾乎都 解 釋每 種

如 果 這 裡有 醫師 或 藥劑 師 同 行 的 話 , 我 希望他 們 不 要把我當作 敵 人 其

能

夠

顯

現出

來

實 該 和 可 以治 開給他藥物 醫 師 我是他們最好的 癒他 本身都有極 方面 的 病 我希望有關 , 即 他不 大好 使沒有這個必要 朋 知道也許只要注意自己不太重視的衛生條件和 處;另一 友 暗示的 方面 理論 和 在我看來, 實際研究能列入醫學院課程 思者去看 病 每次患者去看 其實是想被告知有什麼藥 病 時 這對 養生方法 醫 患者 師 都

廣 師 會 認為 告來吹噓藥效的標準處方。 所以 如 紀果醫師! 自己特 醫師 只告訴患 地跑來請教醫師 應該每次都開立 者 如 何養 醫師自行調 藥物 生 , 卻得不到 , 而 並且 不開立 配 任何 盡可能自行 的 藥物 處方用 幫 助 , 患 藥 記藥 因 者 此 遠 定會 會轉 不要用 比不需要任何 而 感 去找 到 那 不 ijĻ 其 滿 天 他 處 醫 做 他

暗示療法@奇蹟 66

療 癒總指揮

想正確理解暗示或自我暗示所扮演的角色,只要知道無意識自我是身心功

能的總指揮就夠了

或許 有的功能時,暗示的指令會立即傳達,而該器官會聽從這個指令,或許立 這是可以確信的 點 點地慢慢恢復正常功能 , 正如我前 面所說 。這可以既簡單、又明確地解釋 , 任何器官運作不正常

必須恢復:

其應

刻

暗示來止血、治療便秘 譲纖 維腫瘤消失,及治療癱瘓 ` 結核性病變 ,我們 如何

靜

脈 藉

曲張

潰瘍等等病症。讓我舉個實例

由

追是 個 牙齒 出 血 的 案例

,是我在特魯瓦的牙醫葛泰(Gauthé)

的 診間 觀 察 到 的

牙 我 我 曾 知 治 道 癒 她 __ 很 位 敏 罹 患哮 感 , 便 喘 決 入 定 年 主 的 年 動 幫 輕 忙 女 性 , 讓 D 她 在 有 手 天 術 她 中 뇸 没 訴 我 有 想 任 何 要

感 覺 她 當 然 很 髙 興 地 同 意 3

我

們

跟

拔

牙 盤 約 好 時 間 , 依 約 到 7 診所 ۰ 我 站 在她 面 前 , 緊 盯 著

發 7 後 牙

Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

縮起

響了

而 這 她 D 個 說 女 暗 : 士 示 絲 盽 你 毫 沒 , 沒 有 向 有 牙 任 反 醫 何 威 打 7 覺 個 你 手 沒 勢 有 , 就 任 在 何 那 感 覺…… 瞬 間 , 就 牙 在 齒 我 拔 持 出 續 來

進

行

3

現 對 醫 有 會 不 她 通 常 血 進 要 兒 塊 拔 行 用 凝 她 暗 牙 止 結 又 示 血 後 在 吐 劑 會 , U 7 不 出 , 腔 [1≩ 讓 血 裡 我 兩 , ` 頭 我 _ 分 用 鐘 暗 事 次 示 前 血 法 , 她 不 試 的 釭 知 就 牙 試 道 止 齒 看 暗 示 住 便 0 7 不 我 法 再 請 是 0 我 大 D 否 要 量 女 有 她 出 士 效 把 看 血 嘴 著 於 是 我 張 我 要 開 們 筝 然 求

來 , 如 無意識 何 就好 解 釋 像 地 這 碰 向 個 到 小 現 象? 人工 動 脈 止 簡 和 單 Ш 靜 劑 地 脈發出停 說 如腎上腺 這 止 位 流 女 士 素 血 是被 的 指令 樣 必須停 , 而它 們 止 便順 出 Ш 從地 的 首 念 |然收

頭

影

它除 分 掉 腫 11 瘤 樣 的 的 便會因為沒有養分而死亡乾涸 念頭 推論 也可 大腦便命令助長腫瘤的 以解釋為什麼纖 維 最終被吸收而消失 動 腫 脈 瘤 會消失 收 縮 0 0 因 日 動 為 無意識接受了 脈收縮停止供應養 把

是協

莇

如

況了・

店铺:http://strc.cr.cx

神

經衰弱這種病症目前十分常見,但只要根據我的指示持續使用

示法

以暗示法治療精神疾病及缺陷

般都可以獲得解決

我很高興治癒了許多神經衰弱患者, 他們試過其他療法都沒用 有

花了一個月待在盧森堡的特殊機構 , 但狀況都沒有得到改善……

的人,但在此之前 然而 有 個病人, ,他認為自己是最悲慘的人。如今,他不會再陷入同樣的 在我這裡六週內就痊癒了。 現在 , 他是你見過最快樂 狀

因為我已經教會他如何使用有意識的自我暗示, 果暗示可以有效治療精神與生理疾病,或許可為社會提供更多服務 而且他做得非常好 像

離開感化院後便淪入犯罪集團的可憐孩子成為正直的人。請不要告訴我

可以證明 ,這種改善方法確實存在

先插句話

, 我將

使用

這不可能 因為我| 兩個極具特色的例子。 不過 我在這裡

以下我將引用

下面 假設我們的大腦是一塊木板,上面釘了釘子,這些釘子代表決定行為的想 對照方式讓你了解 暗示在治療精神缺陷 時 如何發揮作用 個 月

月

後

就

不

再

犯

3

褲

69

全被 被敲 用 像壞 法 就 會遵 鐵 鎚敲 掉的 敲進去的 進 從 去 價 新的 釘子 和 敲 本能 點 想法 新 , 釘子 然後 舊釘子則 也就是給予暗示 如 ` |我們| 果我們 取代 習 慣及本能 會被敲 為止 把好: 發現 的 去行 當舊: 想法 出 某個 每 來 事 的想法 毃 ` 點 了 習慣及本能 患者有不好的 次, ٥ 現 在 直到敲擊至一 就是給 習慣及本能被取代之後 , П , 想法 放在壞掉的 到 次新的 我 定的 要引 習慣 次數 苚 暗 釘子 及本 的 示 例 新釘 能 舊 Ŀ 這個 釘 面 子完 子會 再 就

會 的 請 E 夜 託 4], 尿 M 我 褲 是 用 子 個 或 暗 十 尿 示 _ 法 床 歳 來 ٥ 治 他 住 療 有 在 特 他 偷 竊 魯 0 癖 經 £ 的 過 , 第 當 孩 然 子 _ 也 次 , 是 他 治 打 療 個 從 後 騙 子 爂 , 兒 他 ٥ 受 初 白 天 到 期 不 開 他 再 始 毌 尿 親 就

後 子 3 他 , 便 但 完 晚 全 上 痊 逯 癒 是 3 會 尿 與 床 此 0 固 漸 時 摲 , 地 他 偷 他 東 尿 床 西 的 的 毛 次 數 病 也 減 減 步 3 步 3 幾 六 個

每 次 只 這 要 個 3 孩 唱 子 3 的 點 + 酒 Л 歳 就 哥 有 哥 持 71 對 刺 他 殺 們 對 的 方 另 的 衝 個 兄 動 弟 0 懷 他 認 有 為 強 列 自 己 恨 總 意 有

子會改邪歸正

暗示療法の奇蹟 70

店铺:http://strc.cr.cx

天 會 适 麼 做 , 但 他 也 7 解 , 自 已若真 约 這 麼 做 , 到 盽 定 會 傷 ښ

欲 絶 ۰ 我 也 是 用 暗 示法來治療他 ,效果很好 , 只 治 療 7 次 , 他 就

痊 之 癒 後 我追蹤 7 他 這個 對 兄弟的 案例 很 恨意消失了, 久 治 療 效 果仍持續沒有 從此成為好友 改 相處得 變 極 為 融 洽

既然暗示法有這種效果, 如果把它引進感化院 不是對這些孩子們很有助

益嗎?我甚至認為,這是不可或缺的做法

我深信,如果每天對品行惡劣的孩子使用暗示法,超過百分之五十以上的孩

把過去有精神缺陷的人,變成心智健全而又健康的人, 難道不是對社會有

巨大貢獻嗎?

這個反對意見無法成立。首先,使用暗示法時,患者只對值得信賴且誠實的人 或許有人會說 ,暗示法很危險,因為它可以用來達到邪惡的目 的 然而

71 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

特別顯著的例子,使全文更具完整性

需 傾 訴 要經過 心 事 任 何 如 人的 感化 院的 同 意 **警師** 此 外 那些 |想利用暗示法做壞事的人, 根本就不

船 人 危險?只要片刻疏忽 ?電力?汽車?還是飛機?難道醫師和藥劑師每天小劑量使用的 請告訴我 即 使 我們 承認暗示法會產生危險 我們所使用的東西有哪樣沒有危險性?蒸汽?火藥?火車 在藥物劑量不幸出了錯 (但不見得會如此 就有 可 '能輕易地毀了病人! , 我 短問 「毒藥」不 問 反 對的

典型的治癒案例

成功案例全說一 這個 有效的方法若缺了成功案例 遍又太長 , 讀起來也會很累 那就有 0 因此 點不完美了 我只在這裡舉出幾個 , 但 |要把我參與過 效果 的

長期哮

特 魯 £ 的 M D 小 姐 有 哮 喘 己 經 Л 年 3 睡 覺 時 整 晚 都 得 坐 在

店铺:http://strc.cr.cx

暗示療法@奇蹟 72

之 的 暗 床 後 改 示 上 善 就 扌 她 能 能 的 進 呼 夜 哮 晚 へ 吸 喘 睡 睡 0 在 得 眠. 經 短 過 很 戕 盽 好 態 初 間 步 內 哮 經 試 扰 喘 過 驗 绡 第 也 11 失 只 顯 3 發 次 示 作 她 治 後 過 對 療 來 暗 後 也 次 示 沒 非 她 有 為 常 的 復 情 敏 盽 發 感 約 況 + 就 有 五 只 分 3 要

籦

很

大 點

下肢癱瘓

Savine) 只 有 黑 色 下 M ; 肢 先 他 癱 生 他 嘗 瘓 是 因 試 脊 位 過 但 柱 襪 許 因 和 多療 子 Á 骨 商 血 盆交 法 液 人 無 界 包 法 住 的 括 循 在 部 抗 環 特 位 梅 受 魯 纛 以 傷 劑 FL. 致 附 下 癱 近 肢 痪 都 的 腫 己 沒 脹 聖 經 用 薩 兩 充 年 R. 3 血 (Sainte 變 雖 然

試 月 __ 振 天 後 驗 週 奮 後 成 的 功 再 __ 他 他 九 左 經 的 我 0 腿 左 過 提 六 腫 腿 八 供 年 可 脹 天 了一 + 筝 的 以 稍 症 治 些暗 月 狀 療 微 便 _ 動 示 會 情 日 隨 下 況 他 著 3 有 他 再 病 己 3 轉 經 更 雖 情 化 能 然 的 明 Á 幅 自 改 顯 自 行 轉 度 善 我 下 變 不 而 暗 樓 迅 大 示 速 2

滅

輕

十過人

後但如

每

經 讓

個 至

己

+

分八步

此

進

行 過

3

經

初

11庫埃先對病患進行前面介紹過的四種初步試驗,測試病人對暗示的敏感 度,並在指導病患了解這個過程之後,才會提供治療性的暗示。

步

他

這

73 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

效

經 三

+

ニ

年

3

,

腸

炎

從

沒

復

發過

, 確

定療效是永久的

提

今 走 都 3 看 近 不 七 出 百 任 五 何 + 癱 公 痪 尺 的 的 跡 距 象 離 ۰ 九 \bigcirc 七 年 七 月 他 回 到

ェ

廠

エ

作

至 還

腸炎

試 個 個 的 療 驗 精 月 Α + 後 程 神 分 Á 狀 G 成 他 期 態 先 三 功 生 的 很 個 腸 住 糟 我 月 在 炎 提 特 就 消 剛 供 魯 消 沉 給 開 瓦 失 始 他 7 陰 我 長 鬱 每 些 期 精 暗 天 罹 神 孤 提 示 患 狀 僻 後 供 腸 態 暗 炎 常 也 當 示 有 很 天 試 好 自 然 就 過 殺 0 後 產 很多 他 的 生 間 從 念 隔 7 方 治 頭 逐 明 法 癒 顯 漸 都 至 拉 效 由 無 今 長 果 於 效 린 0 0 初

果 供 暗 的 Α 示 紊 例 G 他 先 ۰ 對 我 生 足透 追 兩 方 種 過 面 暗 暗 從 示 亦 生 的 理 椄 或 角 受度都 度 正 提 確 供 地 很高 暗 說 示 , 是 , 也 自 越 方 我 夾 面 暗 越 也 示 有 從 自 精 產 信 神 生 角 顯 廋 著

家 エ 作 他 的 是 機 位 具 手 藝 不 很 久 好 , 的 有 エ 匠 位 エ 廠 為 老 3 闆 3 看 賺 他 點 手 錢 藝 不 想 錯 找 便 種 İ 可 動 以 提 晚 供 上 他 在

暗

以

店铺:http://strc.cr.cx

當

不 賞 要

錯

٥

如

果

不 提 由

是

透

過

暗

示

的 耳

幫

助

,

現

在 負

的

他

不

過

是 台 人

個

普

通

的

エ ヘ

人

罷

3

暗示療法●奇蹟 74

想

的

0

術

良

エ

量

比

_

般

エ 六

高

,

雇

Ĺ

非

常

欣

於 機

是 具

叉

供 於

他 他

更 技

3

機 精

現

在 作

他 產

責

操

作

機

具

收

相

肺 結 核

末期

重 困 難 視 住 營養 在 事 特 實 魯 , ዾ 但 Æ. 仍 的 從 舊 D 各 E 女 種 益 士 跡 消 約 泉 痩 Ξ 看 + o 來 多 她 , 的 歲 她 症 , 只 狀 她 剩 包 罹 下 括 患 幾 咳 肺 個 嗽 結 月 核 • 的 末 П 套 命了 期 吐 白 沫 雖 及 然 呼 特

别

吸

離 看 肉 示 開 到 後 , 經 特 而 病 過 魯 情 且 病 初 £ 不 改 情 步 到 善 試 入 立 個 幾 刻 的 驗 F 個 進 有 , 後 7 顯 月 展 寫 盽 改 示 信 間 雖 善 她 向 就 然 ۰ 對 第 我 痊 她 暗 不 二 致 癒 示 謝 再 天 7 的 特 症 , 敏 還 別 狀 感 告訴 九 補 度 開 充 很 始 我 營 減 高 她 年 養 輕 懷 在 孕 我 月 但 胹 7 且 提 很 __ 毎 供 快 日 身 就 天 她 體 開 都 她 __ 很 在 可 些 始

健 我 長 何 是 他 他

消

息

75 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

己 在 的

disturbance) 來 說 過 自 就 他 X 醫 7 己 失 先 己 去 生 不 週 經 7 任 再 過 症狀是無 職 顫 二 初 個 於 抖 步試 週 孩 7 呂 ` 子 Ξ 驗 納 法 找 週 後 維 控 這 繼 制 個 阚 續提 我 的 打 (Luneville) 個 提 神 搫 供 月 供 經 暗示 讓 都 他 性 他 過 給 顫 得 些 去 他 抖 3 3 暗 郵 0 腦 示 他 要 局 循 卻 , 的 他 環 始 权 四 Л 障 終 天 夭 权 九 礙 沒 後 在 後 一〇年一 (Cerebral 有 六 回 回 他 診 診 月 的 榯 時 0 帶 任 但

腦循環

障

月

能 寫 情 輕 信 況 又 鬆發 前 十 過 分 7 出 良 天 更長 好 毫 段 無 盽 0 的 間 困 X 重 先 難 報 生 地 他 ٥ 發 重 的 他 出了 新 权 的 擔 权 病 __ 任 來 從 封 쏨 之 此 前 訴 沒 百 我 被 再 剛 乜 迫 復 十 放 收 發 字的 到 棄 過 的 侄 電 電 兒 報 信 來 員 信 表 工 示 作 表 自 示 ,

並

他

己

神 經衰弱

住

在

南

錫

的 Y 先生罹患神 經 衰 耨 己 好 幾年 7 他 有 厭 惡 神 經 後 持

前

暗示療法●奇蹟 76

走 恐 的 他 療 懼 都 趣 養 用 路 和 院 腸 過 像 胃 3 , 個 但 病 醉 還 漢 筝 但 是 問 病 般 沒 情 搖 題 有幫 毎 搖 , 晃 經 況 助 常 愈 晃 F 睡 的 不 ٥ 好 他 滿 住 腦 , 進 子 Ü 情 都 _ 闆 是 陰 專 鬱 自 為 且 己 有 神 的 苦 自 經 丧 殺 惱 弱 的 患 各 念 種 者 頭 瘵 設 ; 法 立 他

扌 來 續 識 受 自 提 扌 他 自 暗 Y 認 變 供 我 還 示 先 十 得 暗 不 與 的 生 分 示 越 太 無 患 悲 來 者 明 意 九 惨 他 越 識 白 ٥ 的 也 〇年十 我 我 快 自 毎 人 我 的 , 向 夭 , 意 他 , 會進 現 個 月 思 然 解 在 半月 後 釋 初 行自我 快 過 提 前 自 樂得不 沒 之 供 我 來 多久 後 他 暗 就 暗 需 示 醫 得 示 他 要 , 的 , 3 ٥ 便完 他 的 原 經 起 便 暗 過 刐 初 全痊 ω 示 初 進 , 頟 以 步 展 癒 神 剛 試 速 及 3 會 驗 度 脷 毎 非 3 始 個 算 這 常 前 人 之 都 是 位 緩 __ 容 不 有 慢 後 ` تة 易 久 我 有

,

天 意 接

痛 風

走 路 0 住 經 在 過 特 魯 初 步 E. 試 的 驗 E 先 , 顯 生 示 有 他 痛 是 風 個 £ 對 病 暗 , 示 因 敏 Á 威 右 的 腳 踝 人 , 發 炎 因 此 , 第 痛 得 次 無 進 法

Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

癥

始

但

Ł

不

是

很

確

定

效

果

杖 也 不 用 乘 車

用 柺 行

暗

示

療

法

後

,

右

腳

踝

的

疼

痛

便

消

失

7

甚

至

可

以

自

行

離

開

,

既

不

早 作 蹤 上 他 3 第 她 的 0 丈 情 天 你 夫 況 可 赳 他 , 以 床穿上 但 想像 沒 騼 有 說 我 依 鞋 他 照 有多驚 後 的 我 痛 的 就 風 訝 囑 騎著腳 沒 嗎 咐 有再 ? 因 回 診 踏車去工 復 為 • 發過 他 後 沒 來 他 有 廠 的 回 診 他 妻子告 是 ÞΥ 個 訴 以 油 我 漆 我 無 匠 法 那

夭

追 エ

身體 及 身 多處疼痛 體 南 錫 各 部 的

T 位 多 女 處 士 疼 有 痛 神 的 經 Ł 衰 病 耨 消 而 多 化 年 不 來 良 ` 胃 她 看了 痛 許多 腸 炎等 醫 師 病 都 症 沒 , 有 以

也 她 我 沒 的 使 有 病 用 特 情 暗 别 就 示 使 出 法 用 現 治 什 3 療 麼 持 她 養 續 生 且 她 法 明 每 o 顯 天 即 的 也 使 改 會 她 善 進 覺 0 行 得 如 自 我 自 今 己 暗 可 她 示 能 的 0 有 身 從 第 點 نن، 早 腸 炎 己 天 痊 開 於

濕

疹

也

很

快

就消失了

店铺:http://strc.cr.cx

暗示療法●奇蹟 78

急性神經衰弱

在 該是永久性 只 床 經 T 過 上 女 士的 ,完全不能動或是工作 次 的 暗 妹妹X女士罹 示 性 治 療 就 康復 患急性 她 7 0 神 缺 因 乏 經 Á, 食 丧 欲 她 騎 的 精 病 神抑鬱 情沒有復發,療效 個 月 裡 消 有 半 化 個 不 月 良 得

嚴重濕疹

應但躺

得 使 重 累 用 ۰ 暗 她 麥斯 示 的 雙 法 維 天 治 腿 爾 (Maxéville) 療 發炎,尤其是 她 , 的 她 腳 當 和 晚 腳 就 踝 的 能 腳 輕 己 踝 Η 經 快 部 女 不 士 走 位 得 再 路 , 走 3 腫 3 脹 趣 濕 , 疹 而 路 , 後 且 來 來 走 既 特 也 個 疼 别 不 幾 痛 是 曾 百 又 左 再 碼 困 腿 犯 也 難 特 不 别 ٥ 至 覺 我 嚴

腎臟與膝蓋疼痛

前 努維 爾 (Laneuveville) 的 F 女 士 有腎 臟 與 、膝蓋疼 痛 問 題 她 失

兩

79 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

自 從 的 就 己 + 完 進 年 全痊 前 行 自 開 癒 找 始 7 暗 就 出 示 栭 後 現 且 桩 , 沒有 情 狀 況 , 復 侕 立 發 刻 且 病 好 轉 情 日 益 改 善 惡 速 化 度 ٥ 也 經 過 逐 斬 我 的 加 暗 快 示

很

快 她

和

肺部充血

個 眠 和 月 卤 人 都 錫 量盜 沒 的 有 Z 汗 復 女 原 士 於 她 全身 九一 無 〇 年 力、食欲 月 因 不 肺 振 部 充 消 血 化 栭 不 病 良 倒 嚴 醫 重 療 便 過 祕 3

暗 兩 個 示來克制 器 天 官 後 在 也 進 回 運 診 過 0 作 盽 第 從 뇸 正 __ 此 常 訴 次 以 找 0 治 後 她 療 , 有 她 性 她 Ξ 整 暗 的 ` 示 個 身 人 後 29 體 次 威 , 始 快 覺 她 終 要 整 很 處 流 好 個 於 汗 人 , 絕 時 Pf 有 佳 有 3 的 良 症 使 狀 用 狀 好 態 有 都 的 意 消 改 識 失 善 的 7 ٥ 自 她 我 各 在

常失聲

貝 爾 福 特 (Belfort) 的 X 先 生 只 要 說 十至 + 五 分 鐘 的 話 就 會 失

南

位

暗示療法●奇蹟 80

聲

錫 醫 度 他 師 假 說 曾 是 盽 向 多 喉 部 位 有 罄 老 位 師 認 化 識 求 的 我 關 助 的 係 , 但 女 在 士 适 建 讓 他 議 他 的 確 發 他 聲 來 信 器 就 自 官 醫 己 已 上 , 經 都 趣 找 無 初 藥 不 他 到 很 可 醫 問 不 題 願 0 意 他

到有

但最後還是同意了。

的 自 癥 治 整 己 儘 療 前 個 要 篬 效 他 下 他 _ 夭 果 午 兩 打 很 不 天 死 好 竟 只 义 不 跟 然 相 後 我 都 信 人 回 相 談 沒 診 暗 信 3 有 0 亦 能 失 很 他 的 持 聲 久 依 效 續 約 果 下 甚 兩 回 , 去 至 診 夭 但 還 後 盽 我 說 還 可 他 是 再 以 먭 度 前 用 歌 暗 回 診 天 示 , 也 跟 法 這 對 沒 别 有 次 人 他 失 談 進 他 告 話 行 談 訴 3

我了

治

他

敞重心臟病

步 病 極 伐 而 速 慢 住 十 恶 慢 院 三 化 歳 地 走 Ĺ 的 最 路 要 步 後 症 年 導 負 狀 В 致 責 是 在 死 治 呼 __ 亡 療 吸 九 他 異 二 的 常 是 年 位 因 __ 優 月 Á 秀 呼 份 的 吸 盽 醫 困 師 難 因 Á 罹 他 Ŕή 患 估 以 計 嚴 他

重

1

只

以

小 臓

В

的能的

病

情

Q 1

看 暗 行 示 3 診 В 初 , 於 步 我 並 二 試 月 也 指 導 剕 驗 出 他 齗 院 , 沒 如 他 , 何 想 病 的 情 有 到 病 竟 情 沒 意 不 識 無 有 可 法 地 任 思 好 何 進 議 轉 改 行 類 善 地 , 成 但 似 是 他 的 功 3 儘 的 自 管 我 0 家 庭 暗 於 如 是 此 友 示 我 人 , 並 提 我 帶 要 供 還 他 是 他 來 他 Ã, 我 兩 治 療 他 這 天

進

裡

善 進 後 性 步 回 此 診 0 當 後 於 他 毎 是 回 我 次 診 回 盽 繼 診 續 都 提 我 有 很 供 進 鷩 他 步 暗 訝 示 地 發 , 兩 現 天 他 後 回 的 診 呼 盽 吸 他 和 的 走 路 病 情 都 持 有 續 3 顯 有 著 РF

的

改

去 南 做 走 經 卡立 不 路 可 (Carignan) 到 再 以 他 由 南 的 徒 於 也 的 後 小 不 步 病 偶 В 會 情 和 爾 的 上 迅 母 的 會 氟 病 親 速 袓 告訴我 情 不 登 好 母 接 轉 持 上 同 下 維 續 住 在 近 氟 穩 勒 進 定 髙 況 因 進 現 行 0 地 Ã, 之 步 在 第 , 他 後 他 而 _ 的 也 且 次 他 他 狀 幾 便 能 治 的 況很 健 問 乎 療 爬 康狀 樓 可 三 我 好 可 梯 週 以 , 況越 不 正 後 我 常 可 便 , 來 輕 稅 同 以 以 越 意 搬 前 鬆 的 好 3 去 他 地 小 絕 跟 呼 病 胃 他 卡 對 吸 人 是 己 搬 U 立 ,

暗示療法●奇蹟 82

及 消 化 吸 收 能 力 也 不 錯,憂鬱 消 坈 的 感 覺 也 消 失 7 ٥ 他 不 僅 像

Æ.

常

樣 走 路 還 可 以 跑 著 追 蝴 蝶

足 過 耀 腰 著完 球 著 駝 他 健 背 + 全 康 月 Œ. 瘦 的 回 常 來 光 秲 的 采 時 的 生 小 ٥ , 活 傢 找 他 長 幾 伙 , 乎 跑 高 , 著 7 快 如 十 二 上 今 認 린 不 下 公 長 樓 出 梯 分 成 他 7 , 騎 胖 個 , 腳 高 因 3 踏 十 大 為 車 九 挺 五 磅 拔 月 , 也 離 0 的 跟 男 開 從 同 此 孩 聐 伴 以 後 臉 那 趣 上 個

閃 彎

他

太陽穴疼痛

踢

都 Е 診 內 斷是感 E. 的 X 染結 41 姐 核 , 菌 + 析 三歲 11 赳 , 的 她 問 的 題 太 陽 穴 經 常 疼 痛 看 過 的 幾 位

Baudouin) 先 試 過 各種 生 **液法** 的 治 , 療 治 療 他 7 是 _ 庫 年 埃 半 先 都 生 沒 在 有 效 E 內 ۰ £ 之 後 的 信 她 徒 接 受

貝

因

貝 多

多

法 治 療 要 她 週 後 回 診 ٥ 回 診 時 , 她 的 太 陽 穴 疼 痛 린

經

消

失了

因

使

用

暗

示

天 來

晚 的

上 難

都 民 歲

會

吐

血

0

她 明

九

五

年

七

月來

院

初

診

後

,

經

過

幾

次複診後

83 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

心

臟

病

與瓣膜贅

生物

的

爱

獮

兒

申

奴

住

在

格

街

れ

號

她

是

從

梅

玆

(Metz)

12

,

因

不

原

因

的

نت،

臟

病 蒯

與

瓣 +

膜

贅

生

物

(vegetation)

每

瘍 靜 後 脈 回 린 診 經 曲 住 張 超 在 潰 兩 過 週 瘍

後

就完

全康

復了

麥斯 年 維 半 爾 7 • 五 她 + 第 五 歲 次 的 鄂 來 班 看 診 • 是 瑪 在 麗 女 九 士 __ , 罹 五

成 久 日 的 必 , 內 她 須 £ 右 動 的 腿 手 Z 衔 就 小 能 姐 ĵЕ 她 右 常 請 膝 黂 貝 上 z 方 曲 因 長 伸 先 7 生 膿 直 7 使 瘡 用 ,

> 這 暗

個

病 法

例 進 +

顯 行

然 治

是 療 來

申

ن، 治 腿

理 療 無

因

後 法

以

致 示

她

七

年

右 0

素

造 多 直

沒 伸

12梅茲位於法國東北部。一九一四年七月一次大戰爆發,德國入侵法國佔 領此地。

患

毋 ,

張

潰

年

九 靜

月 脈

週

暗示療法●奇蹟 84

吐

血

次

數

便減

ツ了

*

後

她

持續

治療

到

+

月

,

就

不

再

吐

血

贅

生

物 也 消 失 7 直 到 __ 九 一六年八月都沒再復

性慢性支氣管炎

持 至 為 受傷 續 哈索先生 至 九 今 而罹 五 ۰ 年 雖 患某 然 + 四 目 月才前來 + 種特異性 前 八 他 歲 尚 , 未 就 慢 住 康 醫 性 在 復 支氣管炎,病 布恩(Brin)。 但 , 經 但 過 己 診 經 療 好多了 後 情 病 他 情 毎 一九 立 況 愈 即 得 下 到 五 年 病 改 善 情 __ 月 延

宕

並

因

等等 不 承 術 間 受 ! 斷 那 但 В 可 的 難 儘 先 以 疼 管 以 生 說 痛 悲 做 被 受 7 前 他 極 的 這 額 的 度 疼 篑 麼 精 虚 多 痛 發炎困 神狀態幾乎跟身體一樣糟糕 治 秱 ۰ 他 療 缺 的 擾 , 鼻 乏 生 7 食欲 實炎 理 = 狀 + 甚 態 還 四 悲 是 年 1至不 慘 沒 之 到 有 久 能 3 痊 走 極 癒 甚 動 點 至 毎 動 ` 謮 包 天 過 括 都 + 強 還 列 是 次 睡 覺 與 手 要

不 用

必

再

打

石

膏

3

被 差

裁

撤

Á

止

找 師 我 反 及 儘 丽 史 管 特 從 曰 經 益 拉 那 過 斯 時 惡 南 堡 候 化 錫 開 (Strasburg) 的 他 始 伯 是 漢 , 他 透 醫 的 過 師 病 另 ` 的 C 況 X 醫 就 位 黎 改 病 的 師 善 人 德 的 得 的 葉 治 率 很 推 療 醫 快 藨 在 但 師 , 經 病 ` 過 九 情 伯 恩 五 完 年 五 全 的 3 年 沒 杜 包 的 九 有

月

改

盽

亞

善 醫

來

結核性 脊椎炎

間

現

在

__

九

二

年

已完全康

復

3

這是真

ıΈ

约

重

生

有 暗 六 示 個 結 納 法 月 核 根 3 性 , Ŋа 脊 斯 샜 ٥ 後 椎 特 他 每 炎 , , + 情 週 0 固 他 八 泥 歲 很 定 _ 兩 , 快 九 住 便 次 __ 在 來 有 四 色 年 7 我 列 這 改 初 爾 善 裡 前 街 來 治 , 療 就 在 (Rue Sellier) 短 於 , 盽 盽 同 間 盽 , 每 內 胸 天 部 , 三 早 他 己 晚 + 的 經 胸 自 包 九 著 號 部 行 就 使 Б ,

膏 患

エ 作 九 在 此 六 年 义 前 29 月 , 再 他 曾 見 經 到] 在 他 南 盽 錫 擔 他 任 己 救 經 頀 完 車 全 康 助 復 理 3 直 <u>₹</u>·] 正 那 在 個 從 職 辜 位 郵

店铺:http://strc.cr.cx

暗示療法Φ奇蹟 86

眼 臉 麻 痺

因 **129** 該 為 十 部 白 五 位 住 我 度 在 進 暗 , 行 亞 示 情 注 維 的 況 射 爾 效 似 治 (Jarville) 的 果 乎 療後,反 , 必 他 須 的 得 眼 動 而 聙 手術 D 造成 已逐 先 生 摲 上 他 左 悏 眼 在這 復正 上 瞼 眼 外 種狀 常 瞼 翻 麻 況下 左 痺 眼 , 跑 他 向 來 在 外 找 醫 我 偏 斜 院 7 對

栭

臉部 疼痛

後 是 都 九 , 她 沒 住 右 六 用 在 臉 年 南 , 的 他 七 錫 疼 月二 們 的 痛 根 L 全 + 據 女 沒 五 診 士 7 E 斷 右 來 臉 , 直 我 判 己 到十二月二十 适 定 經 裡 她 痛 的 7 病 右 + 情立 臉 年 必 ٥ -日都沒 刻有 須 許 多 動 7 醫 手 再復 改 師 術 善 ۰ 治 發 療 之 0 大 後 過 約 她 , + 她 天 於 但

先天性雙足畸型

術 左 住 腳 在 幾 南 乎完全恢復 錫 的 莫 里 斯 , 但 人 右 歲 腳 半 仍 不 先天 -良於行 性 雙 足 , 即 畸 使 型 接 下來 經 過 又 第 動 7 次 手 兩

來

越 膿

困

難

疼

痛

也

越

來

越

劇

쳈

她

化

種 讓 他 雙 腿 可 以 打 直 的 裝 置 讓 他 可 以 走 路

某

3 次

手

術

也

沒

用

۰

這

孩

子

在

九

_

五

年

=

月

第

次

來

我

這

裡

盽

z

虧

腳 七 可 第 E 以 才 穽 __ 使 他 次 _ 得 悏 般 治 右 復 靴 療 腳 的 子 後 不 情 走 像 情 況 路 之 仍 3 況 前 + 便 那 分 有 後 般 良 來 明 有 好 他 顯 カ 進 的 0 直 步 改 到 善 的 情 __ 九 形 經 越 過 __ 來 第 六 年 越 __ _ 眀 次 月 治 顯 療 他 , 扭 到 傷 四 他

月

3

己

經

+

右

腳 꺎 疼 痛

劇 性 住 疼 在 痛 布 痛 ۰ 她 蘭 應 做 維 該 過 爾 是 幾 的 生 種 X 3 不 小 骨 同 姐 疽 治 左 療 腳 的 疼 關 , 痛 係 但 情 О , 即 可 況 能 使 反 是 經 而 更 輕 過 微 橧 治 療 扭 傷 後 走 來 ŕΓ 甚 引 路 還 至 赳 是 出 的 越 現 腫

脹

與

都 輕 聽 癒 3 從 合 我 3 腫 的 病 0 脹 就 也 友 這 逐 的 樣 漸 建 持 消 議 續 退 來 治 找 療 不 找 3 再 幾 劇 經 個 헸 過 第 月 疼 痛 , 次 她 膿 治 的 左 瘡 療 腳 也 減 便 左 完 步 腳 全恢 許 疼 z 痛 復 就

最

後 顯

也 減

眀

暗示療法●奇蹟 88

3 還是 正 常 有點 雖 跛 然 疼 痛 己 經 消 失 但 足 左 腳 後彎的 程度仍然不

理

想

走

去 的 她 情 九 毎 形 夏 個 也 六 微 年七 月 迅 尼 (Chavigny) **)速减** 的 經 月底 期長達八至十天 步 前來看 到 3 九 的 診 月二 後 R 女 ,現在則是四 十九 病 士 情 罹 目 便 患 立 兩 刻 子 種 有了 宫 天 症 炎 狀 改 己 全 善 有 都 + 消 疼 年 痛 失 7 與 她 失 在 過 血

靜 脈 曲張潰瘍

住 在 南 錫 吉 伯 迪 , 皮 佛 瑞 克 路 (Rue Guilbert-de-Pivérécourt)

一四 年九 月 開 始 有 靜 脈 曲 張 潰

錢 幣那 麼人 $\overline{}$ 約 二 點 六公分大小 , 並 深 ヘ 骨 頭 除 7

嚴

重

發炎

還

大量化膿,並

感到劇烈疼痛

有 曹

=

法

èß 治

接

受

療

,

但

無

效

果

٥

她

的

小

腿

腫

得很厲害

(潰

髙

位

於

腳

踝

上

方 瘍

的

Η

女

士

,

四

+

九

歲

0

她

從一九

己

去

Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

₹] 3 九二〇年 她 便完全康復 即

可 ıŀ

> 眀 女

步 脹

且 疼

0

九 這

年

月

,

她

士

在

__

九

六

四

來我

裡

醫

,

經

過

治

療

後

己

不 顯

再 的

腫 進

痛 持 年

與 續

發 沒 月

炎 有 第

也 間 _

7

雖

潰

瘍 __

口 八

還 日

在

但 的

範

圍 腿 見 H

比

顆

碗

豆

還

4

只

有幾

鳌

米 绡 斷 次

深 失

只

是

仍 然 七 就

會

流

出 的

步 傷 +

許

膿

液

3

恐慌 症

經 れ 有 常 日 Ξ 住 出 就 七 年 在 完 現 年 米 0 的 全不 四 起 爾 掻 月 初 庫 烈 再 _ 發 爾 頭 發 日 作 (Mirecourt) 痛 作 前 頻率不高 也 3 來就 不再 醫前 我 犯 再 7 半個 補 的 後 充 D 來 月 小 發 就 下 作 姐 發 , 的 從 作 + 間 她 過 隔 六 接 三 歲 逐 受 次 漸 , 治 罹 療 縮 但 患 開 到 短 恐 3 始 慌 她 , 四 在 過 症 月

劇 頭 痛與子宮脫垂

M 女 士 29 十三歲 住 在 瑪 荻 維 爾 (Malzéville) 阿芒斯 街 (Rue

店铺:http://strc.cr.cx

暗示療法●奇蹟 90

想 d'Amance) 脫 次 到 垂 治 在 療 各方 後 ė 她 面 ت 被 韭 頣 號 治 沒 痛 幾 癒 有 便 ۰ 個字) 她 7 對 消 在一 (這是 我 失 提 3 九 到 0 因 這 治 為 點 療 六 年 她 , 兩 早晚 底 進 個 因 行 月 各一 劇 做 後 쳈 自 , 次進 我 頭 她 痛 暗 發 行 現 前 亦 來 自 盽 自 就 我 己 醫 她 罹 暗 患 自 示 時 經 己 的 也 子 過

說沒宮幾

子宮脱垂

年 九二〇年四 七 + 月 住 月她 給 在 過 舒 來告訴我, 她 瓦 月 西 次 勒魯瓦 (Choisy-le-Roi) 療 暗 效 亦 仍 她罹患二十年的子宫脱 , 然 後來她自己每天早晚 有用 (原 因 同 的 上 D 個案例 女 垂 都 士 린 會 經 進 我 痊 行 只 癒 自 在 我 3 九 暗 直 示 到 六

年

同

腿部腫脹劇痛

號 ٥ 茄 她 瑟 於 林 一九 女 士 , 七 六 + 年 歲 七 月二 住 在 + 3 日 明尼 因 右 加 腿 街 劇 (Rue des Dominicains 痛 , 整條 腿 嚴重 腫 脹 而

六

時

她

店铺:http://strc.cr.cx

91 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

前 上 她 她 治 療 說 在 來 個 後 案 就 29 例 醫 天 自 她 • 後 從 린 當 回 她 經 時 到 診 就 3 能 醫 她是一邊呻吟、一邊拖著沉重步伐走進 說 正常走路,一 + 以 她 來 月 在這段期間 , 原 治 來 療 的 點 仍 白 不曾感到 都不覺得疼痛 然持續 帶與多年腸炎也 有效 疼痛 腫 這 消 脹 讓 失 她 也 來 7 己 非 常 經 的 原 消 鷩 ٥ 經 因 退 訝

同

過

尼吃

吃完全沒 從 當 幼 G 場 兒 有 就 盽 L 復 小 不 期 發 再 開 姐 始 , 口 十 吃 就 五 有 ٥ 歲 口 吃 個 住在蒙特街(Rue du Montet)ハ十ハ 月 她 後 再 在 見 一九一七年七月二十 到 她 , 她 表 示 在 這 段 日 前 期 間 來 內 就 號 醫 U

五 + 六 法 號 利 0 光 他 的 金 肩 膀 先生 和 左 , 腿 六 罹患風 十 歳 濕 住 己 在 有 柯 五 年 特 街 0 他 (Rue de 拄著 柺 杖 a Côte) 還 可 以

消

失了,

效果持續至今。

她

在

九一六年七月二十五日第一

次就醫,

診療四天後疼

痛

就

暗示療法@奇蹟 92

還 就 勉 可 醫 強 走 以 路 跑 經 步 過 , 雙手 第 此 外 次 則 治 無 他 法 療 高舉 린 後 經 , 能 過 疼 像風 肩 痛 就 ۰ 消 他 車那樣旋轉兩 失了 在 _ 九 不 只 七 隻手臂 能 年 大 九 步 月 +

走

至 來

日

前

到] 路 七

3

+ 甚

臉部 疼痛

月

他

的

疼

痛

都沒再復發

議 二十年前 她 動 拉 手 考 術 開 女 , 始 士 但 就 , 她 有 六 不願 十三歲 臉 部 意 疼 , 痛 住 的 在沙布路 £ 病 , 試 (Chemin des Sables) 過 各種療法 都 沒 用 o 有 人建 她 從

Rue)一百零五號。她子宫發炎已持續了十三年,同 馬 T 女 士 , 住 在 維 爾 維 利市 (Ville-Vieille) 格 朗 時 德 伴 街 隨有疼痛 (Grande93 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

萎

五的

撑

٥

她

_

乜

+

__

五

日

第

_

次

就

醫

榯

,

既

用

杖

也

不

杰

要在

柺

杖 九

· -

從

那 年

時

起

, 月

她

再也

不需

要柺

杖 離

了開

,

只

是

偶不

爾

會手

使

用

失 二 , £. 白 + 7 祈 日 第 三 且 紅 天 色 月 病 __ 來 經 情 欢 分 週 迅 就 沙 期 速 醫 次 物 好 也 後 ٥ 每 比 轉 毎 , 較 次 0 毎 次 到 持 正 週 經 常 3 期 回 續 診 + 朱 , __ 不 九 時 至 __ 再 次 + 感 ت 她 八 0 都 到 年 但 夭 疼 第 + _ 0 痛 分 她 月 _ 疼 初 次 於 甚 痛 治 至 發 療 九 , 她 炎 且 後 痛 毎 症 就 乜 3 隔 見 年 狀 + + 就 到 =

3

效

月

十

二

店铺:http://strc.cr.cx

果十

消

三

年

全

部

的

蓋

也

不

藥

栭

癒

或 及

[歇性風濕痛

閰

年 恩 縮 前 維 的 卡 現 曾 爾 斯 象 有 區 提 過 利 , (Einville) 這 女 次 讓 士 她 前 走 阶 四 + 趣 未 0 路 有 她 _ 歲 來 的 的 + 劇 右 住 分 膝 痛 在 罹 痛 , 默 苦 患 腿 餇 間 , 和 特 必 膝 歇 須 性 蓋 摩澤 使 嚴 風 用 重 濕 爾省 (M.-et M.) 手 痛 腫 杖 己 脹 或 有十三 柺 小 杖 腿 年 來 亦 有 支

手杖。膝蓋有時仍會疼痛,但不算太嚴重

暗示療法@奇蹟 94

店铺:http://strc.cr.cx

膝部腫痛

感 裡 月 到 , 疼 右 梅 痛 九 腿 德 無 女 法 經 人 士 過 年 Æ, , 常 那 <u>£</u>. __ 次 月 彎 + _ 回 曲 四 診 歲 日 ٥ 治 她 回 診時 療 在 住 後 在 恩 己 九 , 經 維 右 膝 可 乜 爾 年 的 以 0 疼 正 十 她 常 二 痛 的 完 月 走 右 全 膝 路 乜 消 腫 , 日 失 第 痛 而 且 己 可 幾 次 經 像 乎 來 有 不 我 六 般 再 這 個

掌控自我更幸福

人

樣

Ŀ

常

走

路

3

如此 們 芣 利;反之 我們擁有 不僅能讓自己及他人免於生理與精神疾病, 如果我們可以有意識且明智地引導它, 種無法估計的力量,當我們無意識地使用它時 還能讓我們在任何情況下都 便能讓我們掌控自我 ,結果往往對我

最後 也是最重要的是 它應該用來幫助誤入歧途的人重新做人 過得

更幸

福

更棒、更進步。每一天,每一天 步一天

我在各方面都會更好

获取更多好书,请加微信号:strcdts 店铺:http://strc.cr.cx

Chapter4

都會得到友善的對待,不論任何階層的人去找他看病, 並走上康復之路……。

暗示療法@奇蹟 98

,並走上康復之路

聽到庫埃先生的名字就興奮得不得了,

因為不論任

何

階

最令人感動的是,在療程結束準備離開診所時,那些原來愁眉不展

`

憂

光煥發(因為疼痛消失了)。 鬱 幾乎帶著敵意(因為疼痛) 的患者,都變得那麼愉悅快樂、無拘無束且容

我們真的真的可以這麼說 庫埃先生以他的美德與笑容 緊緊抓住了 患

者的心

庫埃先生常常對病人說的話

他對許許多多前來求診的患者都是這麼說的

了 女士 就 算 你 知 你 道了 哪 裡 又怎麼樣 不 舒 服 ? ? 你正 喔 在受苦 ! 你 太 在 , 意 這 就 自 夠 己 的 了: 病 太 我 想 會 7 教 解 你 生 擺 病 脫 的 原 病

痛 的 方 法 因

店铺:http://strc.cr.cx

99 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

為 了 你 當 對 我 我 你 有 쑘 說 信 訴 你 你 Ü 的 病 病 你 情 情 只 린 沒 要 經 有 相 好 任 信 轉 何 自 時 改 己 蕃 你 ? 就 馬 你 會 知 上 得 就 道 覺得 到 為 同 什 樣 好 麼 多 嗎 的 7 效 ? 果 因 不是 為 0 你 嗎 對 ? 白 為 己 什 太 麼 沒

? 信

因 心

地 知 道 使 用 你 說 你 自 你 才 自 我 已有 暗 來 看 先 示 這 診 生 , 個 就 兩 0 毛 次 你 會 的 病 很 己 恭喜 快 靜 經 痊 脈 十年 癒…… 你 曲 張 在 了 性 這 一潰瘍已 麼 是 短 嗎 的 ? 經 時 這 間 好 有什 轉 內 就 了 麼 有 差 進 這 别 步 樣 ? 很 0 就 好 如 算 果 , 你 你 非 得 繼 常 了 續 好 潰 正 0

確 要

二十年或是更久

也

樣

會

康

復

暗示療法@奇蹟 100

噢

女士

請

必告訴

那麼多的

當

你想著

的 上

時

候

等

於

是

在 錯

病

痛

,

還

想 不

張

長 我

長

的

清單

列 細

出 節

٥

事 病

實 痛

Ü

態是

誤 創

的 造

其實

, 而

只 且 ,

要

你

決 用

定自己

定會康復

就 所 ۵

會 有

很 症

快 狀

的

康

復

這 ,

就 這

跟 種

信

仰

樣 簡 單

方

法

去

做

,

就

不

會再

發

作了

你 說 你 的 恐慌 症 每 週)發作 次...., 從今天開 始 , 你 只 (要照著 我教 你 的

道 7 就 你 算 便 衳 如 此 很 久了?…… 你 明 夭 定 重 就 點 會痊 不在於多久…… 癒 , 你 聽 到 了嗎 你 ? 說 明 有 夭 四 十年了? ! 不 過 這當然 好 有個 我 知

條

件

就

是

你得

照

著

我

教

你

的

方

法

做

而

且

是完

全照

做

Saône)

) 的女士

和

位

住

在

洛

林

(Lorraine)

的

女士都治好

7

只 要你 食物 營養 吸 收

千萬不要過於心急……

你

的鬱悶

臟 的

得

好

鬱 跟

悶 N.

感覺

就

會

消

失

而

且

永遠不會再犯

請 隨 時

回來讓我看 嗯 小 姐 , 上 F 次你來看診前恐慌症每天都會發作 讓 我確定你的情 況 現 在你已經痊癒了。 但這 不表示你 的 問 題 無 法 解 決 我 知 道 有 位 住 在索恩 河 畔 沙 隆

女 + 你有青光 眼 0 我 無 法 保 證 可 以 治 得 好 , 因 為 我 不確定做 (Chalon-sur-得 到

病 樣 很 快都 會消失。」 所反應。

是太奇妙了……

小孩子既簡單又聽話,他們的身體總是能立刻遵照暗示而有

你

失

暗

示 法 與

你平常

的 治

療

並不衝突……

只要你

眼

睛上的

疤 毎

天

都

有

進

暗示療法@奇蹟 102

它的暗度與範圍就 會日

漸減 少。

說 而 些病症之 觀察:看見罹患支氣管炎孩子的病情立刻緩解 且 你再也不會想咳嗽了。」 類的事,反正說了你也不會明白。 但是 ,而且症狀迅速地消失 , 你 胸口 的 疼 痛 即 將 真 消

庫埃先生(以清晰和命令的口吻)對一位小孩說:「閉

上 眼

睛,

我

不會跟

店铺:http://strc.cr.cx

是 到

103 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

Ļ

來 自 己 的 說 每 0

٦

我

的腎

臟

並

沒

有 扶 諺 你

糟 你

糕

到

讓

我

站

不起

來

而

且

相 反 然

的

我 務

是

可 堅

以

站 地

起

站

會兒

天二至三

次

後

請

必

定

對

聽 過

٦ 不 夭 論是 夭 助 自 八什麼原 都 助 者 找 兩 Ļ

這 個

句 人

> 吧 法

因

讓

無 語

走

路

這

種

情

況

每

天

都

會

點

滴

地

消

失

你

力氣。心智可以、也必須主宰我們的 有 辨法 觀察:疲倦的念頭會引起倦怠 超 越 自己 的 0 但是 動物性本能 責任感總 產生完成工

的

不 想再 庫 埃 先生對 看診 但 位老是抱怨疲倦的 還是照樣整天看診 |人說 0 所 以 : 千萬 嗯 我 不要說 也是這 ٦ 我 樣 沒 辨 有 法 段 Ļ 時 間 我累 總

暗示療法●奇蹟 104

說過

写每

夭

毎一

天,我在各方面都會更好、

更棒

、更進

步』

後

再

加

.上一句:『糾纏我的人再也不會來,他們再也不能糾纏我。

請不要心裡想著疼痛會發作 我 跟 你們說的是真的 否 只 則, 要心裡想著不再疼痛 它就一定會發作 , 疼 痛 就 會消 失 因 此

有位女性輕聲說:「庫埃先生好有耐心!他真的可 以解 除疼痛!」

我們心裡所想的事物都會實現 ٥ 正因為如此 我們絕對不能讓自己往錯誤的

方向想

失敗

人的意志

觀察:

105 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

沒有 在 題消失了」, 我 太大的影響力 無法分開 你越是對自己說「我 雙手 試試看! 不要」

開 (前 面第五十三頁的實驗

你心裡想著

:

我

的

問 題

已

經

消

失

3

當你這麼想

莳

你便

無法

同時心裡也這麼想。現在, (病人真的分不開雙手) 相 反的情況就會發生。 請你合上雙手, 你會發現意志對自己 並在心裡想著: 你必須對自己說 現 問

只能運用 這就是這 你的 個方法的 想像 力 精 髓 當意志跟想像發生衝突的 為了進行自我暗 示 你 時候 必 須徹底 意志永遠會 地消 除 個

越老越強」 這句話看似矛盾 但 卻是事實 執念是真正的夢魇

.

過去你厭惡的人可能變成你的朋友

٠,

你喜歡他們

丽 他

暗示療法●奇蹟 106

庫

埃先生建議糖尿病患者:「

繼 續 使用

正 統 療

法

我

很

願意提供

你

些暗

但 無 法 保 證

示

能 治 好 你 的 病

察 我看過好幾個糖尿患者被治癒的案例

,

而且更不可思議的是

某些

患者尿液裡的白蛋白減少了,甚至完全消失

店铺:http://strc.cr.cx

庫 埃先生要求患者閉上眼睛 提供他「 準備工作 自我暗示實驗」 中有

關 暗示的說明

意志與欲望完全是兩碼子事 們也很喜歡你 會

縮

小

當

食物

不

再

停

留

在

囊

袋

就

不

會

產

生

發

酵

現

象

問

狀

汁 進

107 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

是 會 題

λ

腸

道

幫

助

消

化

他

對

第

四

位患者說

待說 明完 畢 他對 每位患者 就 病 情 說 7 此 話

造 助 成 而 你 康 他 疼 對 復 第 痛 0 你 的 位 的 原 患 疼 因 者 痛 說 會 不 論 : ___ 是 點 先 關 節 生 滳 炎 地 你 消 或 失 其 會 他 感 而 什 到 且 麽 疼 在 病 痛 短 但 盽 都 間 我 將 內 透 쏨 不 訴 過 見 你 你

蹤

跡

無

意

識

自

我 開

的 始

幫

從

今

天

態 你 嗯 的 腸 整 現 他 對 道 在 個 第 我 消 告 化 位 更容易 訴 系 患 你 統 者 將 蠕 說 你 恢 動 的 復 消 以 _ 過 你 便 化 去 於 功 的 的 運 能 胃 活 送 會 功 力 養 越 能 與 分 來 不 彈 越 好 性 好 同 多 盽 , 讓 胃 少 你 有 你 膨 的 脹 因 _ 胃 為 的 點 恢 胃 問 胃 復 題 鬆 膨 到 弛 也 脹 原 會 形 來 胃 成 摲 正 的 漸 擴 囊 常 消 張 袋 的 失 也 狀

鹼 逐 性 漸 你 他 對第三 减 而 的 不 少 身 是 體 位患者說 最 機 酸 終 性 能 將 正 , 完 在 而 且 全 : 使 消 分 疾 泌 失 病 至 痊 於 的 ٥ 你 量 你 癥 跟 的 , , 品 小 肝 而 質 姐 臟 且 都 將 ___ 恰 天 我 逐 如 漸 會 告 其 恢 比 訴 你 分 復 jΕ 天 常 好 不 如 此 功 論 0 膽 現 你 能 汁 在 的 オ 它 肝 你 能 痰 分 臟 痛 有 正 汯 常 什 的 的 膽 麼 地 症

我 的 孩 子 , 請 你 聽 好 毎 當 你覺得 快 發 作 時 就

他

對第五位患者說……

暗示療法●奇蹟 108

會

聽

到

我的聲音有如閃電般快

速地

說:

٦

不,

不,

我

的

朋

友

,

你

絕

對

不會發

作 Ī ᆫ 然後, 它在還沒發作前 就消失了……」

意力 做 到 : 我 只 給 庫 要你 然 你 埃先生跟 後張嘴 們 還活著, 的 建 $\stackrel{\frown}{-}$ 議 每個 了 定要這麼做) 每天早上起床前 人都談過話 那 麽 , 如 果要 後 重 犯這 會請 複說出下 , 以 些建議 他們 及每天晚上上床時 睜 列句子二十次, 轉化 開 眼 為事實 睛 , 說 : , 閉 你 ٦ 每 起 們 剛 眼 オ 就 天 睛 你 必 , 每 集中 須 們 這 都 注 麼 聽

你不需要想什麼特定的事, 因為「各方面」 這幾個字適用於任何 天

我在各方

面都會更好

、更

棒

`

更

進

步

٥

ᆫ

進行自我暗示時要有信心 、有信念 , 確信你會得到自己渴望的 事物

只要越有信心, 效果就會越好 越快

認自己不會有意識地讓自己不舒服,然後想辦法讓症狀消失。盡可能讓自己獨 此外 如果你在白天、晚上,任何時候覺得身體或精神狀況不佳時 請 確

服 處 位置 的 感 如 果精 覺消失為止 然後 神 張 不佳 嘴 速地 請 只要練習幾次 把 重 手 複 放 說 在 額 , 頭 沒事 精 上 神 如果 或 7 多身體的 沒事了 是身體不適 不適就會在二十至二十五 沒 事了…… 請 把手放在不舒服 直到 不 秒 舒

内消失。只要有需要,就可以這麼做。

己 生 的 不費力地 白 o 我 這 如 頗 都 果 暗 進行 (進行自我 怪 示 在 我 我 那 教 庫 是 麼 7 暗 我 現 埃先生進 你 錯 在 示 迼 嵵 3 你 些 ! ė 方 樣 經 法 步 懂 後 必須具 得 表 我 示 : 你 所 還 教 備 是 授 相 如 讓 的 果 同 事 方 的 以 情 法 前 信 發 你 心 生了 就 不 信念與 不 自 覺 能 那 譲 地 麼 會帶 信 這 你 仰 種 便 情 給 只 況 自 而 能 再 己 П. 要 怪 度 不良 毫 發 自

健康和幸福的力量來自於自己

話 現在 我 會說 , 如 果 庫 你 埃 們 先 容 生 許 明 白 位 地 對 告 這 訴 個 我 方法 們 及創辦 能 為 我 者表達 們 帶來健 感 激 康與 的 崇 幸 拜 福 者 的 力 說 量 幾 句

自

於

自

己

我

們

確

實

擁

有

諠

個

能

力

好的做法)

的那些人也成為我們的一分子

暗示療法●奇蹟 110

明了 的日子成為「 慈悲所賜予的好處。」讓我們接受自我暗示的所有優點,讓我們就在這個 蘇格拉底的名言: 因 此 所有造成痛苦的主因,都是我們自己創造或引發出來的 洛林應用心理學會」 了 解 你自己。」 的成員 以及教宗的忠告:「 ,讓我們所照顧 (這對他們來說是很 我不 會 , 同 拒 絕 時 特別 也證 上 夭

們可 他的 布觀念的種子, 了!我很怕坦誠的 人這項工作,散盡家產, 協助 以真正地 這表示我們必須跟隨庫埃先生開創未來而展開偉大行動(他日以繼夜地投 來喚醒或引發個人力量 了 我們可 解他在巴黎、 他會在出版時修改我所說的話) 以在哪裡找到他, 謝絕贈予……, 南錫及其他城鎮所說的話 讓每個人 聆聽他的意見 只是默默付出;他已經無法付出 都變得健康 ・但最 快樂 尋求 他如 重要的是 他的 何在那些地 諮 藉此 詢 透過 方散 更多 我

為戰爭所苦的患者 請容我再 補充 下, 庫埃先生演說所得的收入, 都將用於殘障人士及其他

店铺:http://strc.cr.cx



問題都消失了!

店铺:http://strc.cr.cx

Chapter5

記庫埃先生巴黎演講的教導 一些Q&A和見證

彌爾 ・ 里昂女士(庫埃先生的弟子)

重複説:「我的記憶力在改善。」你就會真的實現;重複説:「我越來越有自信。」你就會真的變成如此; 重複説:「我完全成為自己的主宰。」你就會發現自己 經常重複你的願望。

成為這樣的人。

暗示療法@奇蹟 114

)記錄了下來

不希望庫埃先生十月在巴黎的演說內容被人們遺忘,因此把它們簡要地

庫埃暗示療法的常見問題

以下暫時把因庫埃先生的仁心仁術 而減輕或治癒許多患者痛苦的事蹟擺

邊

,只專注於記錄庫埃先生的教導

QI我使用了你的方法與禱詞,為什麼病情沒有好轉?

可能是你內心產生了無意識的懷疑,或是你太努力想達成目的了 記住

努力是意志所决定的,如果你把意志放進來,就會讓想像力進入其中而產生負

面效應的風險,結果就會與你渴望的目的正好相反。

Q苦惱時該怎麼辦

?

遇到苦惱的事情時 ,請立刻重複說:「不,它一 點 都 不讓我困擾 點 都

⑴我們心裡的念頭

,對我們來說都是真實的

,

且都有轉化為行動的

傾

向

恰好相反的事

不是更壞

不

其實它讓

我很愉快

。」簡言之,你的目的就是要讓自己的情緒變好

而

Q3進行初步試驗是必要的 嗎

?

不

不是絕對必要,但它們非常有用

雖然對某些人來說

它看來好像有

點 苭 稚 , 但其實不然,它們是極其嚴肅 的 o 它們確實證明了三 一件事

⑵當想像力跟意志產生衝突時, 永遠都是想像力得勝 , 而 你會做出與自己

(3)我們可以毫不費力 地先想著 「我不能」 輕輕鬆鬆就把想要的念頭放進 , 然後再想 我能 心裡 因為 我們 可 以 輕

易

因 初 步 此會有試驗失敗的風險 試驗並不適合在家裡進行 同時自信心也可能因此而有所動搖 • 個 人在家時 常無法處於身心安頓的狀

態

此

重複說

為

自

己

的

主

宰 :

如

果你說的

內容與

八此相反

就會實現相反的情況

只要你持續且快速

地複

暗示療法●奇蹟 116

Q4 個人感到疼痛 時 恐怕很難不去想到 痛 的感覺……

睛 牠就絕對不會撲咬你。 如果你到了某個地方時,有隻狗擋著路對你狂吠 不要害怕想它,反之, 你要想著它,但是對它說: 如果你害怕得想掉頭就走 請你堅定地看著 牠反而會很快地撲上 我不怕

牠的眼

來

咬 介的 腿

 Q_5 如果非離開不可呢 ? (承上 題

倒退著離

我們該怎麼做才能實現願望?

Q6

經常重 複你的 願望 重複說

:

我

越

來

越 有 自 信

你就會

真的

變成

如

全成

٥ 我 你就會發現自己成為這樣的人 的 記 憶 力在改善。 你就會真的實現 重複說 : 我 完

很快就會轉化為事實 (當然 , 你所說的內容也必須合理

誦

這

個內容

就

是

種力量。」

有

誰

墨 的證詞

位年 輕女性對另一 位女性 說 : 太簡單 了 1 你 不 必 再 多 加 些 什 麼 了 他

像受到了啟 發 你 不認 為就是有人 會散發出 影 響 力 嗎 ?

好

位巴黎來的

傑出醫師對他身邊許多醫師

說

:

我完全接受庫

·埃先生

的

見

位全方位的工藝家 , 也是嚴格的評論家, 是這麼描述庫埃先生的 他

解

勤不懈, 是的 積極工作 他是仁慈的力量 永遠帶著笑容幫助人們開發自己的個 絕不寬容「失敗主義者」 的不良自 性 , 並 我 且. 教導: 暗 示 他 們 他 如 辛

何治療自己,這就是他的方法的慈善特性

它有可能喚 不是打心底希望人人都能了解、掌握庫埃先生帶來的 醒 每 個 人與生俱來、實現快樂與健康的 個 人力 量

好

消息」

?

如 果 你 願 意 這將是一 種已充分發展 可 轉化 你 生的 力量 界與全人類的共同財產

暗示療法●奇蹟 118

那些被啟發的人,絕對有責任

(同時也很快樂)

盡可能傳播這個

已經被數千

讓那些受苦、悲傷或極度苦惱的

人們

並被證實的奇妙方法

世界都了解,並協助他們付諸行動

店铺:http://strc.cr.cx

的 卻殘廢了; 人類擁有最大的力量,就是行善的力量」),能 、取之不盡的身心力量 此外 想想法國吧, 想想所有戰爭帶來的痛苦。希望那些擁有力量的 贏了勝利卻傷痕累累;想想護衛法國的人 ,讓它成為隨手可得的方法 看 到 並 讓它很快地成為全世 庫埃療法」 人(蘇 , 格拉底 贏 那珍貴 得 勝利

店铺:http://strc.cr.cx

其實它讓我很愉快。不,它一點都不讓我風擾

點都不會

店铺:http://strc.cr.cx

Chapter 6

我為人人

愛彌爾 ・ 里昂女士(庫埃先生的弟子)

店铺:http://strc.cr.cx

我能做的,我的弟子也能做。我沒有治癒過任何人,我沒有磁流,我沒有影響力,

Q1

效果者所深自期許的

讓周遭所有人都能了解這點?這就是那些使用「愛懶爾・庫埃法」而得到驚人 視了它的存在。那麼, 果每個人都能得到一 種極大的好處 得知這個祕密的人,是否就應有一 ,而這種好處是觸手可及的 種迫 切的責任 只是忽

推廣者最想知道的事

去年四月我們造訪了在巴黎的愛彌爾・ 庫埃先生,以下是他的 應答:

意識的自我暗示—— (一位有神論者所問)我不認為根據庫埃先生的技巧或機械式過程 讓人們順服於上帝的旨意有任何意義

意志 不論我們是否想要如此,一旦想像力與意志有了衝突,想像力永遠會勝 我們可以有意識地運用機械式的過程,引領想像力走上理性指引的 正 確 濄

位深思熟慮的女士自言自語說: 沒 錯 , 這是真的 有 意 識 的 自 我 暗 示

道路

但無意識卻經常引領我們走錯路

Q2

我們該

如何

讓生病的親友使用良好的自我暗

示

,

好讓他們不再痛苦

123 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

隔 就 像 窗 上 掛 了 塊 布 , 阻 描了 陽 光照 進 屋 內

能

把

我

們

從

自

己

創

造

的

障

礙

中

解

放出來

0

這

個

障

礙

造

成我們

與上帝

之間

的 阻

示時 不要堅持或對他們說教。 只要簡單 地 提醒: 他 們 我建議他們 在使用自

定要有信心得到他們想要的結果

Q3我們該如何對自己及他人解釋 , 重複說 : 「我要睡著了……它就要消失

了……」之類的話能產生力量, 而且絕對會產生效果?

複誦同意 樣 的話 會迫使我們想著它,當我們想著它,它對我們而言就會是真

的 同 時 也會 轉化 為 事實

Q4如何在內心保持自我掌控的能力 ?

毫不費力且不斷地這麼想著 想要掌控自己,只要想著你做 得到 注意 為了達到這個目的 你必須

Q6

暗示療法@奇蹟 124

Q5

&你的方法跟别的方法有何不同

?

差異

個人該如何保有外在的自由

自我掌控在生理與心理方面同樣適用

自我暗示法不能、也不該只是用來逃避痛苦

(堅定地說)如果我們不做原本該做的事,就不可能免於痛苦或悲傷

庫埃先生非常嚴肅且斬釘截鐵地說)當然不該如此

無論

如 何

逃避

通常只是一時的

Q7為什麽那位曾經完全康復的患者,病情還會持續發作? 因為他預期會發作,也害怕會發作,所以就會導致病情再度發作。

堅信自己不會發作,就不會有事;如果他認定一定會發作,就真的會發作

如果他

差別在於,我認為不是意志,而是想像力在支配我們 這就是最基本的

125 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

Q9能否簡單說明你的 「方法」 如何運用在R女士身上?因為這是一 個非常重

宰行為的是我們的 我用 簡 單幾句話說明我的 想像: 力 無意識 「方法」 是什麼 , 而不是意志 跟 般想法 相 |反的 是 我

為

要

想起來) 想不出來(只要把「我馬上就會想 如果沒有同 睡 如果 反 ;越是壓抑不要笑出 而會越興奮越睡不着;你越是試圖想記起 行為經常與 時 想著 希望產生 就會做出跟希望相反的行為 聲, 致性 起來」 反而會笑得越大聲;在學騎腳踏車 , 那 這個念頭改成「我已 是因為我們 例如 一個忘記的名字, 同 時 失眠的· 也 想著 經忘記 人越是決 : 我 反而 了 做得 時 就 會越 心想 到 如

會

我們 必須讓自 己引導想像力, 而不是讓想像力引導我們 若能做 到 這 樣

越努力想繞過障礙

反而越容易撞上去

就能夠很容易地成為自己身心的主宰

有意識的 要怎麼做 而 且 有得以實現的 自我暗示是基於下列原則 才能達到這個目的 傾向 呢?答案就是使用有意識的自我暗 我們心裡的每個念頭 對我們來說都 示

暗示療法@奇蹟 126

所

以

每天早晚複誦的短句是全方位的:「每一夭

7,每一

夭,

我在各方面都會更

失 最後情況就會根據事情的好壞或身心狀態而實現

如果我們渴望發生某件事情,請經常複誦它終將到來

或即

將消

更棒、更進

好

想著悲傷,你必須毫不費力地說 Q10 陷入苦惱而感到悲傷的人, 你只要心裡不停地想著 我 該怎麼辦呢 : --1 很悲傷」 我不再悲傷了。」

?

就不可能感到快樂。

為了別讓自己 ,不論是多麼

我敢保證

強烈的悲傷,都會消失無蹤

眾人的見證

有位男-士彎著腰 拄著兩根手杖, 庫埃先生走了 痛苦地拖著步伐走進 來 , 臉上充滿了沮

進來

他問過這位男士的情況後說

喪。

等大廳漸漸坐滿

了人

你

得了風濕三十二年,也沒辦法走路

•

但

不

必害怕

它再也不會讓你

痛苦那

瓦

醫

師

也

用 謝

般

療

法

跛的

經 困

過 難

庫 的

埃 問

先

生

治 我

題

,

像

是恢

復

到 你

他

點

既

然 痛

走

己

經 !

不

了

與

此

同 嘴

時 巴

張

開

經

治

療

後

頓

時

就

能

正

常走路

既不疼也不

跛

沒用 跟 療 們 年 得 庫 快 麼 在伯瑞隆醫師診所 站 久了 輕 埃 速 她 很 這 起 還有位置 先 次 擔 的 麼 來 重 位女性的 但 起 位年 生 以 時 好 走 複 Ü 自從 坐在 路 用 後 有 說 候 幫 腿 輕 致 手 出 就 ! L 她使用: 部 診 命 説 撫摸 男 女 可 以 他 ٥ (性滿 壬 骨 療室 幾 的 下 這 : 以 患者的 做 折 乎 開 病 适 危 讓 過 的 有意識的 心 已 險 我 人 些 , 他 始 感激 患者 說 初 經 丈夫多年 跑 站起來走路) 話 自 |雙腿 步試 負責 她 痊 己 罹 地 癒 跑 , 和 ٦ 驗 只 患腦 治 自我暗 向 了 미미 大約二十至二十五 它 在 要 要 後 庫 來 療 1 場 埃先 先 消 貧 __ 的 為 的 , 走路就 失 庫 示後 哮 生 血已有很 X 人都驚訝不已。 了, 埃先 生致 快 醫 喘 師 所 跑 痛 病 謝 苦 點 它 生 2 1 要消 說 情竟神 長 經 İ 患者跑了 原 她 秒 他 快 放 : 段 的 來走起路來是一跛一 失 棄 有 ---奇 時 醫 點 了……」 請 嚴 他 了起來 地全部消失了 蕳 師 重 現 閉 了 ļ 九二〇年四月二十七 呼 再 在 , 上 他 但 吸 快 眼 使 你 睛

暗示療法@奇蹟 128

大廳裡許許多多症狀減輕

或是痊癒的

人們

都在興奮地

歡呼

為這

件

事

做見證

店铺:http://strc.cr.cx

哲學家,他十分相信庫埃先生的 位醫師說:「 自 我暗示是療癒的武器。」 才能 對於這位他曾經在書中提及的

廣的 吻說 女士 位曾任行政首長的紳士,應某女士之邀來發表意見。他以令人感動的口 我 因 無法 病 痛消失而興奮地說: 用言語來 表達我的感 激 \neg 喔 這真是太令人驚嘆了。 , 庫埃 筅 生 我 應 該 向 你 下 跪 位見多識

另一位深受感動的女士糾正 她說 : 不不 他 是 上 帝 的 使 者

你是仁慈的

上帝

!

的 既 結 舒爽又健康 果 位年邁的女士說: 我可 以 ,真是太令人開心了! 證實, 因 為 個 我 經 又老又虚 歷 過 庫 , 埃 弱 而 先生 且 的 這 人 的 個 , 方 方 能 法 法 把 絕 渾 既 身是 對 徹 底又 可 病 以 持久 的 創 感覺 造 出 因 這 為 轉 種 它 快 變

庫埃教授」 許多熱心的支持者不叫 來稱呼他 庫埃先生 大師 而是以謙沖為懷的他所 偏 好的

仰

賴

的

是

我

們

自

己

內 在全

能

的

力量

樂 成

多多因

為這

個方法

|而舒緩|

Ť

病

痛

或是得

以

康復

的

人

都

無法

反 駁 絕 病 人 痛 他 他 有 的 強 位 以 功 高 調 女 勞 + 鯑 度 根 請 諸 的 據 某 慷 於 庫 他 慨 位 埃先 們 與 作 家撰寫 見 自 生的 身 識 教 關 方法 於 病 庫 人 埃 , 們 如 方 何 法 使

斷

然

拒

用 優 奇 點 妙 的 力 精 量 髓 的 , 方 卻 法 被 他 並

位心悅

誠

服

的

年輕女性說

:

庫

埃

先

生穩

健

踏

實

地

直

指

目

標

來

犎

助

病

將

解

7 就 能 消除 所 有 病 痛 他 堅信這. 旬 話 只需要使用簡單幾個 本身就是 精 髓 1 字 它 就 要 消

受 圕 到 說 法 啟 發 o 栭 位 寫 出 經非常痛 來 的 長 篇 苦 大 菂 論 更為 女性 說 傑 : 出 重 ٦ 讀 方 法 ٦ 方 己 法 無 Ļ 越 仼 多次 何 需 要 增 就 刪 越 發 之 處 現 它 現

最 後 我 必 須 說 雖 然 庫 埃 先生 謙 虚地 對 每 個 人說 在

我

們

要

做

的

就

是

把

它

傳

播

出

去

我

會

盡

可

能

這

麽

做

沒 沒 我 有 有 沒 治 影 有 癒 響 磁 過 力 流 任 13 何 人

我 我

我

能

做

的

我

的

弟

子

也

能

做

13十八世紀奧地利醫師麥斯默(Franz Anton Mesmer,一七三四至一八一五 年)被認為是現代催眠療法的創始者。他主張萬物皆有磁性(animal magnetism),人體內有磁流(magnetic fluid),若磁流受阻,磁場不均 衡就會生病。他治病時會接觸病人,藉由傳導自己的磁流讓病人恢復平 衡。據説,他以此法治癒過很多人,但他的磁流理論未能得到證實。

妙克服了疼痛:

「它就要消失了!」這就是精髓所在!

暗示療法●奇蹟 130

錯, 們 聵 因為他知道如何用一句話,來闡明這個簡單的事實,以及這個方法如何奇 因為「方法」是不朽的,並會由此向全世界傳播出去。那位作家沒有說 被認為已達較高層次的言論,他的「方法」仍將撫慰並治療成千上萬的

我誠心地相信:在遙遠的未來,就算庫埃先生無法繼續教導大家其震聾啟

巴黎,一九二〇年六月六日

获取更多好书,请加微信号:strcdts 店铺:http://strc.cr.cx

病痛就要消失了!

获取更多好书,请加微信号:strcdts 店铺:http://strc.cr.cx

Chapter 7

難以描摹的奇蹟與感激被療癒者的來信

我沒有一天不用自我暗示法,而且越來越成功。我必須再重複一次,你的教導越來越有效,每當我想起你時,都充滿了感激之情。

|名。)

試者擁有更多優勢

暗示療法の奇蹟 134

給庫埃先生

英語二級檢定考的最後結果已經公布兩小時了, 我很想盡快通知你 因為

我以優異的成績通過了口試這是我最在乎的事。

敗 審對我的印象是:我很有自信。其實,我很怕這次考試,它攸關我個 很緊張,甚至想吐。這次口試時 ,但評審給了我第二名。我非常感激你的幫助,毫無疑問,這讓我比其他參 ,我對於自己能保持如此平靜而感到訝異 ,而且一 點都不緊張 過去 我在考試前 人的成 都 評 會

但在自我暗示的影響下,她不再感到緊張,終於成功地通過檢定,並在二百位競爭者中得到第 這個案例是一位年輕女子因神經過度緊張 ,因而在 九一 五年沒有通過英文檢定考試

———>小姐,女教師,一九一六年八月

135 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

復了才向你表示感激

很大的幫助

我 很高

興能

寫信向你表達我誠摯的

謝意

因為:

使用你的方法

我得到了

Bord-de-l'Eau)走到格拉西斯路(Rue des Glacis) 也不會感到疲倦。我每天可以多次輕鬆地用四十分鐘從博德-伊歐路 在你治療之前 ,我連走近百公尺不喘氣都很難,現在我走上好幾公里路 ,這段路大約有四公里長 (Rue du

一分感謝你的保羅 史諾特

南錫鎮史特拉斯堡路

(Rue de Strasbourg)

一百四十一號,一九一七年八月

而以前氣喘的問題幾乎消失了。

我不知該 如 何道謝 o 割 謝 你 我可以說已經痊癒了 但 我 直等到完全康

已經恢復了 我有兩處靜脈曲張潰瘍 那潰瘍就像魔法般不可思議地消失了。在這之前,我有好幾個星 兩腳各有 處 右腳的潰瘍有手掌那麼大 現在

暗示療法@奇蹟 136

至於左腳的潰瘍,還沒好,但也差不多了。

期躺在床上不能動,但自從收到你的來信後,潰瘍幾乎立刻癒合,可以起床

讓人受不了,現在就算我壓著它們也不會痛了。我又可以走路了,這是我最大 它的效果。我還要告訴你,過去我的雙腿硬得像石頭,只要輕輕碰一下都疼得 我每天早晚都會複誦你教我的那些話(以後我也會這麼做),我非常相信

附註:值得一 提的是,這位女士從未見過庫埃先生。只因庫埃先生在四月十五日寫了封

信給她,她在五月三日的來信便描述了這封信的效果。)

利尼女士,上索恩省(Haute Saône)

梅勒隆克-夏瑞(Mailleroncourt-Charette),一九一八年五月

條命是你救的。我罹患嚴重的腸阻塞已經十九天了,所有藥物和療法都沒有 我寫這封信是為了表達感謝,謝謝你讓我免除手術的風險,可以說我的

年

幾乎每晚都飽受窒息之苦

由於使用了你那卓越的方法,

更重要的是

因為我已經完全康復了。我有氣喘病超過

十五

我高興得不知該

如 何 謝 你 ,

從我參加你主持的一

場治療聚會,

氣喘便神奇地不再發作了。這真是奇蹟

因 自

為所有治療過我的醫師都說氣喘病治不好

137 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

刻起 我的 身體功能就自然恢復了。 效

但你的自我暗示卻把它治好了。

從我遵照你的指1

示

使用這個良方的那

S女士,蓬塔穆松(Pont à Mousson),一九二〇年二月

V女士, 聖迪耶 (Saint-Dié),一九二〇年二月

謝謝你讓我認識了 種新的療法 這

寫這封信是為了表達我由衷的感激

法

現在已經完全復原了。我不知該如何感謝你

我罹患子宫脱垂已經有八年了。過去五個月來,我一

直使用你的自我暗示

暗示療法@奇蹟 138

地運用,如今已是這個方法的熱情支持者。 種奇妙的工具就像仙女的魔法棒,用最簡單的手段得到極其卓越的結果。我從 開始就對你的試驗有極度的興趣,在我使用過你的方法成功後,便開始積極

維謝醫師,凡森(Vincennes)

九二〇年五月

索易爾女士,馬歇杜爾廣場(Place du Marchè Toul),一九二〇年五月

弱的毛病,讓我無法工作。我在精神方面經常感到沮喪、焦躁、憂慮,並有反

我毫無間斷地痛苦了十一年,每天晚上氣喘都會發作,也有失眠和全身虛

高

139 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

施了

魔法般全部消

失了

漸

恢復了

平衡

除了

無法磨滅的喪子之痛

,

我

可

以

說十分快樂

現

在

我

的

身

體很好

既

強

壯

又

(充滿)

勇氣

隨著

身

體

的

康復

,

我

的

心

理

也

醫師 簡直 喜悅 動 應 流行性感冒 月 濄 手 됹 術 度 我 都 開 時我· 傷的 給 我感 切除 待 瘋了 絕望地意識 在 我 小 海甲 題 事 那 幾 到 丈夫在希臘 六天後就過世了 大 裡 很 種 既孤獨又悲傷 , 讓 作 想死……。 骨 藥 的 到自己「 但 我 等我 的 但 傾 包括要我去蒙多 科孚島 病情每況 情 向 淣 在每 也不見舒 我接受過很 口 我丈夫回來後 到 為了沒有保護: 14 擔任 愈下 家 0 方面」 他是 , 氣喘又發作了 軍 緩 (Mont-Dore) 艦上 (多治) 個 都越來越 討 (已經二月了) 並搶 人喜歡的十 的 九 療 軍官) 救我們的 八 卻 年 糟 都 泡溫 $\dot{+}$ 不見效果 , , 就 的 歲孩子, 而 泉 帶我去找 寶貝 月 在那 我們 15 , 诗 0 甚至還 所 , 以 位 ,

了你 瓸 地 0 告訴 聽了 你十 你 + 月的 月底我便完全康復了 演 說後 我得 承認 當 時 失眠 我並 沒有任 ` 鬱悶 何 悲觀 期待 的 的獨生子染上 由於發生了 , 而自責不已 念頭 是我們生命的 但 是 我有幸遇 現 在 醫師 就 我 去 瑞 我 像 趸 個 我 件 士

14一九一八年一月至一九二〇年十二月間爆發全球性流感,全世界約五億 人受到感染,造成超過五千萬人的死亡。

¹⁵蒙多是法國中部山區小鎮,據説那裡的溫泉可治肺結核、支氣管炎、氣 喘、神經過敏及風濕性癱瘓。

慰

在

耗

盡所有力氣,掙扎了三十年後,現在的我

, П

以再度奮鬥下去了

年八月,

我從你那裡得到奇妙有如天助的協助

讓

設我離開

時

得到了

健康狀況也變得良好。

回

想我回到洛林的那幾天

,

由於身體的

病痛

加

F

我遠

一去,讓我幾乎快承受不住

遺憾的是,我也沒有宗教信仰

,

重新振作起來了

心的憂傷

看到廢墟和不幸時

16

,

我受到了

極大的衝擊……

舒適與

健康

暗示療法●奇蹟 140

我

為什麼沒有早點遇見你呢?我的孩子原來可以有個既開朗、

又有勇氣的

母親

再三向: 你致謝 庫 埃

先 牛.

萬分感激你的E・ 艾蒂兒 利里路 (Rue de Lille)

巴黎,一九二〇年四月

高興那次偶然在表姊家遇見你,而你提供的協助正是我所需要的 但當時我多麼渴望有人能提 供 ٥ 現在 幫 助 我 我 很

16亞爾薩斯-洛林(Alsace-Lorraine)位於法國東北跟德國的交界。歷史上 曾多次被德、法爭奪。一次大戰時,雙方皆曾佔領又失去該區,可説當 地飽受戰火的摧殘甚鉅。

評審

有

店铺:http://strc.cr.cx

體

141 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

不用

感謝我

因為我欠你的

比你欠我的要多太多了

現在 作過好幾次, 健康狀況也有了很大改善。告訴你這些, 我告訴自己的 我的 情況已有明顯的 但 現在雙眼已逐漸恢復原有的柔軟度 無意識自我要重 進步。 之前我有糖 建生理平衡 你才能 尿病 並 和腎臟 且毫無疑 理解我有多麼感謝你 , 視力幾乎已恢復正常 疑問 併發症,青光眼 地會恢復健

康 也 發 整

Ť 小姐 女子學院教授,一九二〇年

月

一大部分必須歸 團對你大名的熱情與激賞。 我成功地宣讀了我的論文, .功於你,我絕不會忘記這點的。 你大可相信 並 獲得最高分及評審團的 本校已為你的學說敞開了大門 遺憾的是 祝賀 你沒在現場聽到 這 進一 榮耀

爾斯 貝多因 J J 盧索學院 (The Institut. J.-J. Rousseau) 教授 日內瓦

暗示療法@奇蹟 142

店铺:http://strc.cr.cx

我必須承認你的指導對我有很大幫助 我們嘗試在療養院全面使用你的方法,並已得到明顯可見的效果

我很佩服你的勇氣,我確信能指引許多朋友使用這種既有效、又明智的方

,我的患者也因此而獲益不少。

法

貝若龍醫師,

巴黎,一九二〇年三月

和使用者並不了解這 你說意志絕不可干預自我暗示的那段話。很遺憾的是,很多自我暗示的指導者 我很高興你在異性戀與白我暗示之間建立起合理的關聯 點 其中還包括了許多醫療人員。然而,我也認為必須

,

我也特別注意到

我已收到你的來信及你有趣的講義

嚴格分辨自我暗示和訓練意志的差異

凡・維爾森醫師,布魯塞爾,一九二〇年三月

你 個

感謝上帝。

店铺:http://strc.cr.cx

143 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

你以為我怎麼了?忘了你嗎?噢 , 不 我保證 每當我想起你時 都充滿

了感激之情

我必須再重複一次, 你的教導越來越有效,我沒有一天不用自我暗示法

而且越來越成功 我每天都在為

你祝

福

因 為

你的方法真的很有效。多虧了它

讓我徹底了

,

解

,

長 你的指導 年病奄 這世界上最美好的事就是善待身邊的人。你做得多,我做得少, 我 有把 握 奄的 我的 你很難在我這樣精力充沛的六十六歲老婦人身上, 可 自我掌控能 '憐蟲 感謝你與你的指導 力也越來越好 我覺得自己更強壯 讓我的 [身體好] 轉 願 找到過去那 上帝! 為此 祝 我

M女士, 沙頌聖布里厄 (Cesson-Saint-Brieuc)

自從照你的方法使用自我暗示以來, 我感覺越來越好了 在此向你致上最

暗示療法@奇蹟 144

真誠

的謝意。

我肺部的問題已經消失,心臟也變好了,尿液裡已沒有白蛋白

總之,我的身體很好

雷馬垂女士,瑞其蒙(Richemont),一九二〇年六月

我們對你的小冊子和演說很感興趣

為了全體人類的福祉,它應該以多種語言出版,才能傳遞到各個種族與國

讓更多不幸的人們能夠看到 許多人因為用錯了我們稱之為想像力的這種萬能

(且神

聖)

能力而受苦

家

不認為過去出現過的任何「自信藥丸」 於意志的書,也見識過許多處方、見解及老生常談。 但你明確地主張、並審慎地證明了— 它是人類最重要的能力。 我如此稱呼你的治療短句 你的說法很有說服力 我讀過許多關 能 我 以

如此明智的方式濃縮成經典處方

安力可・C先生,馬德里

145 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

兒子大腿上有個像雞蛋大的淋巴結腫,也正在逐漸消退中。

我懷著喜悅的心情來告訴你

,

你那本《自我掌控》

(本書的第一章和第三章)的小冊子裡,包含了有力的論

據與吸引人的案例 我認為,

也更有說服力

使用想像代替意志的力量

, 是一

種很大的進步。

這麼做更溫

和

A F 勒米爾蒙(Reimiremont)

我的胃十分良好,子宫炎也好轉了許多。我

E L 聖克來蒙(M-et-M)

暗示療法●奇蹟 146

7 好幾位醫師都說必須再動手術,把左腿從膝蓋至腳踝處切開,但如果手術 我的左腿因為局部感染結核菌,動過三次手術,一九二〇年九月又復發

失敗,就必須截肢 經過第一次治療,立刻就感覺好多了。之後我完全遵照你的指示回診了三次 因為聽說你的神奇療法,我在一九二〇年十一月六日第一次到你的診所

到了第三次,我就告訴你,我已經痊癒了。

L女士,亨里(Henry) (洛林)

太多,各種疾病症狀正逐漸消失,精神方面的問題也越來越少,身體各種 自我暗示毫無疑問地改變了我,現在 我迫不及待地想衷心感謝你,因為你的 , 關係 我的情況比過去這些年來都要好得 , 我才能夠如此健 康

功能

均運作正常。過去幾年來,我變得越來越瘦弱,但是,我已經在這幾個月內胖

了幾公斤

康復 你後 十四四

六個月以來,都沒再發作過

店铺:http://strc.cr.cx

147 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

我只能由衷地感謝你的方法

從 九 七年開始 我女兒的 癲癇便經常發作。 幾位醫 酾 都說 等

到 她

或十五歲時或許就不會發作了,

但也有可能變得更嚴重

便從去年十二月底到今年五月把女兒送去你那裡就醫。

現在她已經完全 我聽到別人提起

(査爾斯) 埃塞萊斯(Essey-les),南錫

我罹患子宫下垂已經有八年,自從練習了你的自我暗示五個月後

暗示療法@奇蹟 148

我不知道該如何表達我深切的感激

蘇莉女士,馬歇廣場(Place du Marchè)六號,杜爾(Toul)

以後,我的眼睛不再疼痛,瞳孔不再擴大,眼睛完全恢復正常,這真是奇蹟 就不再使用毛果芸香鹼(pilocarpine)眼藥水,原本是每天非用不可的。從此 只有動手術才能解決我的痛苦。不幸的是,沒有人能保證手術一 我在一九二〇年六月參加你的治療聚會後,就覺得好多了。到了九月, 從一九一七年起,我便飽受青光眼之苦。我詢問過兩位眼科醫師 定會成功 他們說 我

M女士,蘇洛賽(à Soulosse)

(一位醫學論文作者獻給庫埃先生的話)

149 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

理 述

論與原則的效果,

及其未來可以使用的範圍

自我暗示的心理學方法

獻

給

庫埃先生。

他知道

如何仔細分析人類的

靈魂

並從中探究基於有意識

並將它與意志做了有效的聯結

我日復一 你多次讓我旁觀你工 日看著你工作, 作的善意所帶給我的深遠影響, **卻讓我印象益發深刻。** 正如 讓我難以 你所說的 用 你闡 言語 述的 來描

M 理查遜 小 姐

實上,它適用於日常生活中所有的關係……

當今盛行的觀念,不只適用於孩童

的 生活

也

適用於懲罰罪犯及政 ,幾乎是沒有限制的

府

施

政

事

它改

這位大師足以接受每個人的感謝; 他巧妙且成功地指導那變化無常的

他教導人們透過對自己更有信心,

而把精神

力量增強十倍的

方法

R醫師 法蘭克福

我來的時候期望非常高。由於你的熱心協助,我所看到的,

都遠超過我的

暗示療法@奇蹟 150

蒙太格・ s 摩尼-威廉斯醫師

給庫埃先生的門徒及里昂女士

幫助我輕鬆克服了生活中的難題

力量

已經痊癒。

暗示;感謝你給我這麼好的建議,我的恐慌症已經完全消失了。

我有把握自己 種穩定指引的

此外,我覺得被一種來自高層的力量所包圍,那是一

我想真誠地寫信致謝已有好一段時間了。謝謝你讓我學會了如何使用自我

ーF女士・ 布格維爾路 (Rue de Bougainville) 四 號 巴黎

療

我的

身體已經完全恢復,我也堅信自己擁有維持健康的

Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

來已經完全康復。 你教我: 我的右肩罹患風 ;使用的自我暗示法,其效果讓我大感訝異, 我問過很多醫師,他們都說我無藥可醫。 濕關節炎已經八年了,慢性支氣管炎則更久, 我由衷地感激你 真的感謝你為 但過去

年

T女士,拉斯路 (Rue de Laos) 四

號

巴黎

能

力

我了 的 果 像是變了一個人。 病 間 0 沒辦 題 我也要向你表達最深的謝意,因為你幫助我這麼多。 我 我已經沒有任何病痛 (想告訴: 我覺得自己像個全新的女人 法站直 健康狀況也不太好 你 , 經常因為緊張與厭惡而苦惱。 庫埃先生不可思議的方法對我的 , 而且更有耐力 自從我丈夫過世後,情況 也更有精神。 現在 病痛 , 那些毛 過去, 產生了多麼 更加惡化 我的朋友都快認不出 病全都 我 驚人 我有 沒了 直有 腎臟 的 貧

我

Í 效

暗示療法@奇蹟 152

我打算廣為

介紹這種奇妙的方法,

它是這麼清楚

這麼簡單,又這麼有

效 我要持續使用它來照顧自己的健康

M L D ,巴黎,一九二〇年六月

感謝上帝,帶領我認識了你,讓你改變了我的生命 單憑言語很難表達我對你提供良方的 感激 因為你帶給了我莫大的幸福

!

我總得靠吃藥才能支撐過去。感謝你,現在我已經不需要吃藥了。 病痛,真是快樂極了。我丈夫很訝異地發現,我旅行時已不再頭痛,因為以前 疼痛了。我的消化問題也解決了,不再像以前只能喝牛奶度日。我不再有任何 以前我每次月經來時,都會痛得躺在床上。現在一切恢復正常,再也不會 我不會忘記

В P 巴黎,一九二〇年十月 更棒

更進步。

每天早晚複誦二十遍你教我的話:「每一天,每

一天

我在各方面

都會更好

我

使 用

你教我的這絕佳的有意識自我暗示法

每天產生的效果令我大為驚

高明。 定結果,自以為是又自欺欺人;同時 當我重新研究這個方法時 它勝過所謂的科學系統 , 那些方法是根據不確定的科學所做出來的 發現它比受到啟 , 觀察方法也不尊重其他意見 **迪**而 一發展出來的方法都要 , 顯得很不 來 不確 得

於患者本身。真的 可靠。反之,庫埃先生的方法直指核心 他為人既慷慨大方又有學問,總是將患者使用奇妙力量而痊癒的結果歸 ,這個方法已經完美到無法修正了。 ,能解決各種問題 你說的對,它是一

盡我可能地這麼做

音。 也將

我們應該忠實地記錄他的言行,

並散布他的方法,

這是必須做的事情

我

種福

功

P

C

暗示療法@奇蹟 154

訝 憂鬱症已經被快樂的情緒所取代,我對於這樣的改變當然欣然接受。我向 過去我的身心都有毛病 , 但現在的我很好, 總是很開 心 也就是說 我的

證,這更合我的意

法工作 好 我不知道該. 我相 腸道也運作正常。過去的我也經常睡不好,現在則時常睡過頭 過去的我多麼悲慘啊!以前我不能消化任何食物,現在我的消 , 信 現在則是努力工作。除了偶爾有點風濕痛, 如何用言語恰如其分地來表達對你深切的 只要繼續使用這個方法,風濕痛就會像其他病痛那樣消失 感激 其 他所有的病 化功能! 以前 痛 無 都 蹤 消 我 失 無 很

法利女士,馬勒塞布大道(Boulevard Malesherbes),巴黎

給卡夫曼特小姐

自從使用 了你教我的自我暗 示法 , 我覺得身體狀況越來越好 o 對 你 我

我絕對有資格說說這個方法重要且

無法否認的

現在,我的康復全靠它了一最誠摯的感謝。

獻上

155 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

便秘 益處 我暗示的效果很好,讓我不得不公開承認: 不再嘔吐及便祕。 及朋友外,包括照顧我幾個月的 0 我因為肺部損傷造成吐血 但自從使用自我暗示法後 我恢復了食欲 醫師 , , ,沒有食欲、每天嘔吐、日益削 兩 吐血立即減少了,而且很快就能止住; 個月體重就增加了十二磅。除了我的 都觀察到了這個效果。不可否認的 是你的方法救了我一命 痩 !如果這對 還有 雙親 我也 嚴重 自

——深深感激你的尚吉利,波利隆街(Av. Borriglione)(有幫助的話,你可以公布我的名字作為見證。

別

一九一八年三月

十五號

尼斯(Nice)

的 有食欲已經好幾個月了, 好處。多虧了你 我認為自己有義務告訴你 讓我發作頻繁、痛苦不已的 但現在已經恢復正常 我有多麼感激你 心臟縣停毛病不再發作 因 為你讓我了 解 到自 我 我沒 暗示

此外

身為醫院護士,為了我一位病人奇蹟般的復原,

我必須由衷地表達

很

抱

歉

我

拖

再拖

沒有寫信表達你治癒我的小希維恩的

液

爾克

陣子

店铺:http://strc.cr.cx

暗示療法@奇蹟 156

常功能 對 食欲也恢復了。自從你來到病榻前看過他幾次,他全身的器官便逐漸恢復了 正是家屬和我對他的 你 的 。終於有一天,我們又驚又喜地看到他去參加你的私人聚會。 感謝 這位 病 病情感到最憂慮的 人罹患嚴重的結核病 時 刻 ,經常大量吐血。上天派遣你來時 ۰ 你來過一次後 ,他就不再 他在 吐 那裡 血

因為你的善心治療 讓他痊癒 7

向

眾人說明

衷心感謝你的A 凱 特納 波利隆街二十六號,尼斯,一 九一八年三月

恩已經完全復原 已經沒有其他法了了。我正打算這麼做時,克蕾拉女士建議我去找 過去的我幾乎處於絕望之中,幾位醫師告訴我 (Dunkirk)的亞卡宏 (Arcachon) 或祖: 因為 我有點懷疑 他的胃口很好 不過, 膿 現在 瘡和腺體腫脹也完全痊癒。更令人驚訝的 我 對你的方法已深信 庫特 (Juicoot) 的療養院 ,除了安排他住進靠! 不疑 你 大 為 我猶 近 18 希 外 頓

18這兩個地方在十九世紀末各開辦專門收容兒童(大多感染患肺結核、佝 僂或其他慢性病)的療養院(Le Sanatorium Armaingaud d' Arcachon和Le Sanatorium de Zuydcoote)。前者在法國西南部的海邊,後者在法國北端 海邊。

題

頭

然而

自從經過第一

次治療後

我窒息發作的次數就減少了

丽

且

也沒有

7

是 處宣揚我們得到的 月至今, 從我們第一次去見你開始, 體 重 已經增加了三公斤 好處 他就不再咳嗽了,一 。我無法表達自己有多麼感激你 次也沒有。 結果 , 同

時

我也四 他從六

波爾頌女士 利維丹 (Liverdun) ,一九二〇年八月

膚上切 器官都很不舒服 無技可施 每天注射 痛 持續 我 丽 該 引起 這 嗎 如 敷藥 樣 啡 何 也沒用 嚴重的 在他的建議 的 證 腫痛 明我對你的感激之情?你救了我一命 冰 我 窒息 敷 的 讓我失去了視力 肝 我只要吃任何 下, 及其他可能 臟有潰瘍 0 事實上,這個 我才 轉 醫師 東西 的 而 甚且 療法 向仁慈的 試 毛病嚴重到讓我日夜無法休息 過各種 就會立刻 , 我可說是處於可 你求助 都 沒有改 療法 吐 茁 我因為 善 來 放血 0 悲的 最後 丽 心臟 苴 我有 狀態 拔 移位 醫 罐 丽 強 全身 烈的 的 已經 在皮 即 問 使

全的

再

重

店铺:http://strc.cr.cx

暗示療法●奇蹟 158

那麼 食 平 也沒了, , 靜許多, 強烈 也消化得很不錯,終於體驗到幾個月來已經消失的飢餓感。 過去曾造成我很大困擾的眼睛問題也都痊癒了, 過沒多久,就完全消失了。過去因痛苦而輾轉難眠的夜晚 我可以一覺睡到天亮,肝臟的問題也完全消失了。 現在我還可 我可 而且 以 我的 再度 以做 也 變得 進 頭

點手工呢

了。能夠痊癒,真的要感謝你。我的醫師說,就算我不吃任何藥也能康復 於完全康復了。我可以舒舒服服地起床,沒有頭昏眼花,兩週後更可以 感覺 在被兩位不抱任何期待的醫師放棄後 每次經過你治療 每週來替我看診的醫師也有同樣的發現,在我躺在床上十一 我便感覺全身器官逐漸恢復正常功能 ,我還是痊癒了, 而且是真的完完全 這不 個月後 是我 個 外出 終 的

康復 複 一次,我之所以能夠活下來,多虧了你教我的暗示法 現在我可以吃肉, 每天要吃很多麵包。 我該怎麼感謝你呢?我必須

格羅斯揚 南錫 一九二〇年十一月

不 頭 懷

經衰弱或幻想性

疼痛

認

159 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

精 望

神

高

度

的 助 手段 迫 使我 我 暗 特 示 別持 的 科 續關 學 注這個的 至少我認為它是一 方法的事實 , 是因 種 科學 為我發現,它是實踐真正 對 我

個

人來

說

很

有

幫

同 疑 %態度的 普 我第 我只見過一 解 次出 到 自我暗示確實能對各種器官病變產生作用 但 席 面 些(少數) 庫埃先生的 對 數以百計的真實案例出 失敗的案例 演講是在 九 , 但 現在 五 都與神經方面的 车 眼 前 我 承認 讓 只是治療的 我 , 蕳 不得 原先 題 礻 我是抱 有關 效 向 果有 證 持著 如 據 所 低 神

實是造 他 , 讓 關 從來沒有製 我不需要再次告 於這 他們振 成患者康復背後那強而 點 奮精神 我仍然有些 造 過奇 訴 , 帶領他們到達大多數陷溺在唯物主 蹟 你 懷 或 疑 治 庫 癒了 埃 有 筅 因為就算庫埃先生沒有親自治 力的推手 誰 生 跟 , 他 你 只 0 樣 是教導 他帶給患者信心 堅持 人 們 只是他 如 義的 何 更 治 強 人們 療患 療 讓 調 自 他 者 己 無法企及的 們 個 不 但 觀 致 他 我 念 絕 確 承

隨 著我研 究自我 暗 示越深 就 越能了 解耶 穌宣揚愛與信心的 神聖 葎 法

暗示療法@奇蹟 160

使用有益身心的自我暗示這種科學,可以幫助我們了解作為上帝的兒女 來;如果有人生病了 爱你的鄰 人。二 付出 , 就想辦法治療他。 點點愛心和道德力量 就我一 , 如果有人跌倒了, 個基督徒的觀點來看 就扶他站起 ,我認為 (,我們

本身都擁有自己未曾察覺的力量,只要經由適當的指引,就能提升我們的

道

德

它的效果和優點前驟下判斷 那些不了解你這套科學理論 請相信我 或是了解得不夠透徹 , 我是你最忠實的 菂 仰 人 慕者 ,不該在沒有看 過 狀態,治療我們的生理病痛

۰

L·D,南錫,一九二〇年十一月

M

获取更多好书,请加微信号:strcdts 店铺:http://strc.cr.cx

這世界上最美好的事就是善待身邊的人

获取更多好书,请加微信号:strcdts

店铺:http://strc.cr.cx

Chapter 8

內在奇蹟

M · 伯納特 - 普羅文斯

获取更多好书,请加微信号:strcdts

店铺:http://strc.cr.cx

如果你知道如何駕馭它,就可以產生效果。你的內在擁有無窮的力量。

暗示療法@奇蹟 164

(La Renaissance politique, littéraire et artistique) 半月刊

本篇轉載自一九二〇年十二月十八日出版的《文藝復興時期的政治、文學與藝

Autosuggestion),作者把他自己寫的這本書「以深切的感激之情,獻給愛彌 是巴黎 Delachaux & Niestlé 公司出版的 ★ 在一九二〇年九月第一次翻閱開日 一)Institute J. J. Rousseau)的查爾斯 《暗示與自我暗示》(Suggestion et 貝多因教授所寫的書。這部作品 . 內 瓦 ј • ј 盧索學院 (The

向愛彌彌 庫埃致敬

• 庫埃,先驅者與行善者」。我讀了以後便難以釋卷,直到把全書讀完

事實上,這本書簡單說明了一個卓越的人道主義工作內容

它的理論乍看之下可能很幼稚 力行的話 就能從這個方法中得到極大的益處 ,因為每個 人都做得到 但如果人人都能身體

變的

|效果

的

方法

作是延續暗示理論之父 Liébeault) 過二十多年的辛勤工作, 的研究與實驗 我認為,他全心投入這個議題的目的,只是為了幫 昂布魯瓦茲-奧古斯特・李厄保(Ambroise-Auguste 目前愛彌爾・ 庫埃住在南錫 ,近年來,他的

助他的同胞學會如何使用自我暗示

量 ٥ 在經 庫 埃 過 的 無 研究在本世紀初已獲得成果,他發現了自我暗 數次試驗與治療過數以千計的患者後, 他證明了 示全 無意識對器官 面 ||且驚 人 的 病 力

現了 這位 如何對付一 謙遜博學的人證明的這套嶄新且影響深遠的方法,其最大成就在於發 般以為無法治療或極度痛苦而無法解除的疾病的方法

在此 我無法說明複雜的科學細節, 只能談談這位南錫的學者如何 淮 行 他

庫 埃 生研 究及持 續 觀察患者的 精 髓 , 可 以簡單 總結為一 句話 那 就 是

早晚複誦」

在床上,或是坐在安樂椅上,用像在複誦祈禱文的音調進行 以低沉的聲音進行 閉 上眼睛 採取可以讓肌 肉放鬆的姿勢 你可以躺 的療效

暗示療法@奇蹟 166

這 個神奇的咒語是 毎 一天, 每 夭 我在各方面都會更好、更棒 更

進步。

珠 樣。這些小工具很重要,它能幫助確認機械式的複誦已唸了幾次, 這句話必須重複二十次。 請你用一 條綁了二十個結的繩子來計算 而這 就像念

十分重要。

狀態,只能心存一切都會更好的盼望。那句話裡的「在各方面」 其他事,既不能想著你的病 在你清楚複誦這句話時 ,也不能想著你的苦惱。你必須保持在被動 無意識也會把它記下來。這時 千萬不可以想著 , 具有全面性 **顧從的**

你 不可以有太強烈的期待 也不要使用意志 而是要溫順柔和

但具備全然

的信心

愛彌爾 庫埃認為 在進行自我暗示時, 絕對不要使用意志 而是要將它

167 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

排 經常求助於後者, 除 在外 只可 以讓想像力發揮作用 而其實我們只能使用 想像力的影響比意志大得多,可是人們 想像力

變好 要對自己有信心 真的 那些有信心又能堅持的人, ,」這位優秀的輔導員說 確實一 , 切都變好了 你要堅定地 相 信 切 都 會

麼事 事實勝於雄辯 我告訴你, 在我還沒見到庫埃先生以前 ,我身上發生了什

主題後 這必須回 列舉 到九月 了許多治癒的案例, 當我翻開查爾斯・ 包括腸炎、濕疹 貝多因的書那個 口吃、 莳 候 瘖啞 作者詳盡說 鼻竇(感 染 朔

靜脈曲張……等,以及最後也最重要的,深度結核性潰瘍與 特魯瓦的D女士,三十歲,她痊癒之後生了孩子,經過追 蹤 肺 結核 這個 末期 案例 案例

二十年前開始染病,動過十一次手術)

、子宮炎、輸卵管炎

、纖

維

性

腫

瘤

() ……,這些案例全都得到照顧患者的醫師證實。

些例子讓我印象十分深刻

是醫藥無法治癒的疾病 就連肺 結核都能治癒 這對我來說 是前所未見的 重

這簡直是奇蹟

這些案例不是神

經

間

題

而

大啟示。

無藥可醫的急性神經炎消失了

為此而憂慮不已 重大的影響,因為對我來說 兩位是專科醫師) 我自己臉部有急性神經炎已經兩年了 的結論是: , 無樂 「無藥可醫」這四個字是最糟糕的自我暗示 不可醫! 」光是這句話 感覺非常疼痛 , 就對 有四位醫師 我心理 產 (其中 笙了 我

帽子, 得了這種令人憎惡的病以來, 正在 心 在的我,內心充滿喜悅 消失, 雖然這信心來得有點突然,但仍具有巨大力量。我拿下圍巾 在熟悉了「每一天,每一天 走進 它不會復發……」 颳風下雨的花園,輕聲複誦:「我將會被 第二天,我就痊癒了, 只要是颳風或下雨的日子,我就沒辦法出 , 我在各方面……」 治好, 這個 而且再也沒有復發 口訣後 不再 有神 和 領巾 我滿懷著信 經 菛 炎 自從 不 , 戴 現 它

性 水腫上,這是一種腎臟病造成的病症 但我為沒有復發而感到快樂之際 心存懷疑的人可能會說 那 都是 被認為無法醫治。過了兩天,水腫消失 也試著將庫埃先生的方法用 Ü 理 作 用 當然 , 我同 意 在左 有這 腳 個 踝 可 的 能

結為好友

169 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

患有

致命疾病的人

均

對

他讚賞不已

得

到

走路

療

白

2 庫

你

可

以

做

得

到

我

從 來沒

有

治

好 種

過 巨

任 大

埃先生鼓

勵

包

個

人要有自信

我又用這個方法來對治疲勞和!

神經衰弱等症狀

也有驚人的

進步

這

讓

我

個念頭

:

要去南錫感謝我的恩人

我去了 南錫 見到這位了不起的 人士 被他的善良 和 單 純所 吸引 並 與 他

肺病 後 如 巢 來 미 他邀請 器官移位 以 絕對 我參加 要去現場看看他是怎麼做的 、哮喘、 場頗受好評的 波特氏病 (Pott's disease) 「治療聚會」

19

癱

瘓……全都是

我聽到許多人,

包

我親眼 看到 位原來全身扭曲 、坐在椅子上 菂 中 風 患者 最 後可 以 站

(而無窮) 何 人 的信 是你自己 心 內 他 在 說 的 力量 學 治 著 療 治

19一種結核菌轉移至脊椎關節的結核病。英國外科醫師派西瓦,波特 (Percivall Pott, 一七一四至一七八八年) 率先提出,正式名稱是結核性 脊椎炎(tuberculous spondylitis)。

服務全部免費

我欠你太多恩情了,」

在這群他所關愛的人群中

,

暗示療法@奇蹟 170

7

你

自己

運

用

你

的

Ü

靈力量,

讓它做

對你身體與心

理有益的事

0

它

能

夠

治

癒

你 讓 你 變得 既 強 壯 又 快 樂 0

你 可 以 走 路 ?

庫

埃先生說完之後

走向那:

位中

風

患者說

:

 \neg

你

聽

到

我 的 話

了

你

相

不

相

信

店铺:http://strc.cr.cx

我 相 信

很 好 現 在 站 起來

那女人便站起來走路 , 並且是繞著花園走,奇蹟就這樣發生了 <u>.</u>

自己原來早已不抱希望,沒想到竟然能夠得到康復的那種快樂

有位罹患波特氏病的女孩在就診三次後

,

她的脊柱就變直了。

她

向

我描

述

有三位治好肺病的女性表達了她們重返職場 、過著正常生活的

喜悅

庫

埃

,他卓越無私的心不允許他收費 顯得有點疏離 我對他說 , • 感 這個 謝 你 人不重視錢財 為 我 做 的 切 , 他 所做的這 此

不對 你能 持續保持健康 , 就是對我最 好 的 回 報 ٥

這位心思單純的博愛主義者,讓你忍不住深有同感

我們挽著臂在他的菜

當

身

多

說

句

:

٦

它會

失

以

低

收

的

馬 套

放

171 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

現

在

你已

|經大致!

知

道

這

個方法了

溒 想 具 的 腁 到 上 馭 像 散 的 馬 神 它 以 , 指 車 情 步 以 晚 令 它 穩 就 , 定 間 們 可 接 他 很 著 每 無 的 以 的 必 可 暗 意 須 雙 產 開 天 能 都 手 識 被 始 示 生 就 會早 是 帶 嚴 指 效 會 會 最 在 引 領 果 肅 做 它, 起 重 自 來 地 出 說 照 要 己 為 你 許多蠢事 察覺 它 顧 的 你 的 就 這 肵 想 座 它 會 像 你 不 用 跟 菜 會 到 力 ۰ 的 , 著 園 產 就 的 用 內 ŧ 生最 情 嘴 你 像 在 至 的 是 他 說 況 擁 要了 奇 意 沒 出 有 吃 下 妙 執 來 願 有 無 素 你 轡 窮 的 行 的 而 , 的 看 行 頭 的 效 這 自 命 著 果 我 力 個 ۰. 的 這 馬 量 這 指 暗 但 令 就 此 示 只 是 植 如 如 要 尤 就 你 果 果 物 套 是 其 的 將 你 他露 是 無 ij 上 這 知 適 在 意 智 樣 道 當 出 晚 識 的 如 滿 接 你 上 的 馬 何 駕

意

在 就 沉 前 能 的 聲 在 額 音 生 重 你 活 迼 中 個 複 威 方 地 到 遭 法 說 遇 對 體 各 0 然 疼 種 於 後 痛 困 ŝ 境 智 時 把 時 非 手 常 再 放 請 在 次 有 效 疼 使 痛 用 只 它 的 要 部 你 位 能 , 唤 如 醒 果 消 是 Ü 蛮 Ü 的 理 力 方 L 量 面 訉 來 速 的 幫 問 地 助 題 單 身 體 就 調

我 經從 經驗 单 得 知 許多 絥 況都 能透過 這 個 過程 產 生 出 奇 妙 的 改

如 果你 想進 步了 解 可 以 透過 貝多因先生 的 書 再 讀 讀 他寫的 小 冊 子

暗示療法●奇蹟 172

如果我激發了你想去南錫朝聖的念頭

簡要的論文——《自我掌控》

、精神力量的文化》(Culture de la force morale)

。最後,你可以讀庫埃先生

愛上這位獨一無二的人,而他的獨特

,來自於他高尚的慈悲心與對同胞無私的

,你將會得到與我同樣的

體驗

你會

就像基督教導我們的一 樣

你也會像我一樣,身心都能夠被治癒。你的人生將因此而變得更美好,的確

值得

試

获取更多好书,请加微信号:strcdts 店铺:http://strc.cr.cx



切都會變好。

获取更多好书,请加微信号:strcdts 店铺:http://strc.cr.cx

Chapter 9

正如你必須學會如何使用其他的工具一樣。自我暗示是一種工具,你必須學習如何使用它,

暗示療法@奇蹟 176

你想成為什麼樣的人?

不要浪費時間猜測自己得了什麼病 就算沒有生病

你也會自行創造出

堆 病來

我們所有的思想,不論好壞,只要變得明確 而具體 就會成為現實

我們的樣貌是自己所造就, 而不是環境造成的

|會懂得抓住那根頭髮。 想付諸 何 人如果以「我會成功」 行動 如果他只有 此外 他經常會有意無意地營造出有利的情境 次機會,而這個機會的頭上只有 作為人生的起始 ,通常都會很成功 根 頭髮 因 為 他能 , 他

將理

任

也

也抓不住。

如果他營造了什麼情境

通常都是不利的情境。因此,不要抱怨命

你只能怪自己

隆頭髮般的機會給包圍

只要伸手就可以抓

到

但

他卻視而不見

連

個

機會

他可能發現自己被多如阿貝沙

反之,缺乏信心的人做任何事都不會成功

177 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

只要它夠合理,你就會得到確信你可以得到自己想要的

為你不了解原因,一旦了解了以後 千萬不要談論自己不懂的事 你認為不可思議的事 ,必然有其生成的原因 這只會讓你顯得可笑罷了 你就會覺得沒有比它更理所當然的了 如果它看起來不尋常

是因

暗示療法●奇蹟 178

抖 如何使用那個力量 須要有信心,而不是我,因為只有你擁有療癒自己的力量,我的工作只是教你 腳步蹣跚 只要相信你可以成為自己的主人,你就會成為自己的主人。就算雙手顫 你只需要告訴自己這些症狀都會消失,就會逐漸消失。是你必

別讓意志阻礙了你

只要相信自己是思想的主人

,你就會成為這樣的人。

也解釋了為什麼人們說了實話,卻往往導致相反的後果 對我們來說 ,事物的重要性不在於它是什麼,而在於它看起來像什麼

這

志是嚴重的錯誤

人們應該開始鍛鍊自己的想像力

店铺:http://strc.cr.cx

179 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

的後果。

越試圖 們 不住笑聲、 裡反而會想著自己做不到, 不但不會依照所想的去做 當意志與想像力產生衝突時,永遠是想像力得勝,這種情形經常發生 類最重要的能力在於想像 越會撞上路中 越要記起某人名字、 蕳 的 於是就會變得越興奮、 , 障礙 而且做的往往會跟所想的 而 越想止住不笑、 不是意志 所以 越想繞過路中 越想不起某人名字、 建議 相反 人們訓 舉例來說 央的障礙 練自己的

越控制

ιÙ

我們

我

般人總是鼓吹 們要努力 這 種 觀 念應該要 (被駁斥

努力意謂著意志 而意志可 能 產生與其對抗的 想像 帶來與期待截然相反

暗示療法®奇蹟 180

鍛鍊你的想像力

是,要毫不費力地進行。如果無意識和不良的自我暗示經常應驗,是因為它們 常你使用有意識的自我暗示時,請自然、簡單、有自信地進行 ,最重要的

毫不費力就能達到目的

會多花不必要的力氣;如果你覺得事情很難,就會耗費比真正需要還多上十或 二十倍的力氣去做。換句話說,你只會白費力氣 如果可以的話,請永遠把必須做的事想得很容易。在這種心理狀態下,不

自我暗示是一種工具,你必須學習如何使用它,正如你必須學會如何使用

181 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

定會成功 只要在合理的範 圍 內 使用信心、信念 有毅力的有意識自我暗

示

就

;同樣的一個人,只要射擊技術越發精進,就越容易射中靶心

其他的工具一

樣 。 —

個沒有經驗的人

就算手裡握著一

把好槍

也射不出好的

努力嘗試意謂著必須使用意志,但我們必須拋開意志,完全依賴想像力。 太努力嘗試了 後者的情況尤其常見。良好的暗示絕對要毫不費力地進行

有些人使用自我暗示卻得不到滿意的成果,這若不是他缺乏信心,

就是他

暗示療法@奇蹟 182

他們在其他方法都無法奏效時獲致成功

提供暗示及被暗示的人都必須具備信心,具有這樣的信心及信念,才能讓

發揮作用的是方法,而不是人。

能逐步轉化而產生(如果可能的話) 產生比身體正常運作更強大的效果 健康。這是個誤會,因為立即恢復健康這個想法並不合理。我們不能期待暗示 很多一輩子注重健康卻不見成效的人,以為透過自我暗示就可以立即恢復 徹底的痊癒 也就是說 ,暗示的運作是循序漸進的 它

失

常稱這種情況為奇蹟

其實

點也不神奇

183 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

裡 只 病 疾病都附帶了 使患者產生療癒的 有後者 的 係 所有 如 愆 果精 數 種疾病 可 (也就是全部疾病的 能是一 神 療師 某種 疾病的係數很高 不 使用 都 ·論使 精 自 有 我 神 兩 的 方法 疾 暗 用 庯 病 性 哪 示 種 方法 其實都與自我暗示有關 如果我們設定生理疾病的係數是 除非它只是單 、二〇、五〇、一〇〇 (如一〇〇) 一百零一分之一) 話語 一純的 符咒、手勢或情境扮演 而生理病痛的 精 會留著

神

疾 病

事實·

Ê

每種

理

精

疾

都是為了

甚至更高

在許 那麼

案

跟 布 豐 般 Comte 看 法 相 反的 Buffon) 是 通常 21 曾 生理疾病比 說 風 格 精 即 神 其 疾 人 病容易治 我們可

療

以把它代換

成

即

其所

思

所想。

21十八世紀法國博物學家,曾撰寫《論風格》,「風格即其人」是他的經 典名句。

精神 係數是

疾病

則

瞬

間 往 個 神 生

消

,

則 多

往

不 制

健康的器官都會受到影響

體

0 0

多

暗示療法●奇蹟 184

店铺:http://strc.cr.cx

克服遇到的困難

……與一般看法相反的是,暗示 (或自我暗示) 能治療器質性病變

過去人們認為催眠只能治療

血管的擴張與收縮 ۰ 神經可 以控制所有器官, 因此 經由神經的中介, 所有

肌肉受神經指揮而產生動作;神經可以直接調節心臟血液循環,

也可以控

身

催眠確實是透過神經系統的中介來發揮作用,但神經系統可以控制整個

神經性疾病,事實上,它可應用的範圍要大得

-保羅・約爾(Paul Joire)博士

大眾心理研究會(Société universelle d'Études psychiques)主席

人對失敗的恐懼必定會導致失敗, 如同成功的信念會導致成功,讓人能夠 使情勢看來未必如此

……永遠不要忘記自我暗示的主要原則:無論如何

185 Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion

正如心靈才是主導人類各領域活動的主要力量

略

……精神對於療癒具有極大影響,它是最主要的治療因素,千萬不能忽

路易・雷農(Louis Renon)博士・

巴黎醫學院講座教授、內克醫院(Necker Hospital)醫師

徳・杜包亞(René de Drabois)

永遠要保持樂觀

即

有信心的暗示具有強大的力量

L博士,巴黎(一九二〇年七月)

暗示療法●奇蹟 186

樣的信心與誠意,必須渴望實現他人的幸福更甚於自己的幸福 若想具備並激勵他人產生恆常的信心,就必須隨時保持誠意。若想擁有這

引自《道德力量的培養》(Culture de la Force Morale) C·貝多因(C. Baudouin)著

获取更多好书,请加微信号:strcdts 店铺:http://strc.cr.cx

▼ 人即其所思所想 0

一終章一

重複練習有意識的 自我暗示

計算 睛 方 在各方面」已經含蓋了一切 面 張嘴(這點很重要)說出來,一 都會更好、更棒、更進步。」 然後重複說出下列句子二十次:「每一天,每一 你不用特別想是哪? 面用一條打著二十個結的繩子 作事 天 我在 因 為 **各**

天早上起床前

,以及每天晚上上床準備睡覺時

請

閉

F

鼰

有信心,就越快能夠達到想要的結果 請秉持著信心、信仰及確定自己想要什麼來進行自我暗 示 ٥ 越

然後張嘴快速重複說道: 適 不適的感覺消失;盡可能讓自己獨處,閉上眼睛 適 , 請把手放在額頭 請很快地告訴自己,這不是你有意識造成的,而且你將讓這 此外,每次早晚進行自我暗示時,只要身體或心理有任何不 ;如果是生理不適 「它就要消失 · 請把手放在疼痛的 它就要消 如果是心理不 失 部位

一十至二十五秒內消失。 使用自我暗示時,不要小心翼翼、 有需要的話 請從頭 費力地進行 再做 二次

要的話

說得越久越好

只要一

點點練習

生理的

或心理問

題

會

在

7

了……

需

歐洲心理暗示集大 成者,讓數萬人重獲 新生的奇蹟!

「每一天,每一天,我在各 方面都會更好、更棒、更 進步!」 相信並且每一天都運用書中不斷教 導的「咒語」來祝福自己。

——宇色老師(身心靈暢銷書作家)

多多練習這本「自我暗示」書,一 步步累積成習慣,那麼心想就自然 事成呦!

——安一心老師(華人網路心靈電台共 同創辦人)

這是一本傳統催眠臨床應用的好 書,讓我看到古典催眠的樣貌。

——蔡東杰<mark>醫師(華人艾瑞克森催眠治療學會創會理事長、高雄養全診所院長)</mark>

我非常尊敬庫埃先生,他的理論給 了我很多意想不到的靈感。

西格蒙德・佛洛伊德(心理學大 師・精神分析學派創始人・開創了潜意識 研究的新領域)

庫埃先生的書能讓你明白一個法 則:所有成功的背後,都有堅實的心 理學做後盾。

——拿破崙·希爾(全世界最早的現代 成功學大師和勵志書作家)

告訴你一個秘密,我的觀點都來自 令人尊敬的庫埃先生。

---羅曼・V・皮爾(《態度決定一切》 作者)

我希望每位父母都要讀一讀這本 書,學會用正確的方法教育子女。

——森田正馬(森田療法的創始人)



柿子文化

定價280元