# 【古零潜意识催眠】观电影法进阶版

古零答疑

[古零潜意识催眠](javascript:void(0);)

*2023年08月12日 21:36* *江西*

**【编者按】**

本篇为【[古零潜意识催眠](https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484558&idx=1&sn=4dfbfbf4455d47cf8aa34c53d564229f&chksm=c0b41c0af7c3951c52d229fae5b3c60760940f5120b6a725ecc560347a7128a5ed96ca95655b&scene=21#wechat_redirect)】《[观电影法1-5](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484694&idx=1&sn=f3e1ef6867e1bcec08afed8d5ca9ef27&chksm=c0b41d92f7c394841b62c040ca1f64d4647fa268784a69672af5d384eadd6483f3d329314739&scene=21#wechat_redirect)》系列视频的文字版，古零老师出于大爱分享给大家，希望感兴趣的读者可以实践、应用起来。也欢迎大家在“古零潜催兴趣交流群”分享和反馈实践心得，可以共同探讨也可以提问，古零老师会根据情况给予适当的指导。

**【观电影法进阶版】正文**

玩家们好啊，我是古零。有朋友说修行很苦，很难，但如果我告诉你，看电影就是修行，娱乐的同时还能同步提升自己，你怎么看呢？

## 今天我介绍一个方法——观电影法



**一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观**，这四句话合起来就是：**观电影法**，这也是破幻的核心之一。

“电影”这个词代表幻相，暗示我们观幻如观电影一样，不必当真和执着，因为一切都是幻相，都是本源无穷无尽的自发幻想，只是这些幻相分个体幻相和集体幻相，个体幻相可以自己改变，集体幻相是集体改变，个体难以改变，就如你能改变自己，但很难改变对方，或者整个集体，所以向内归因，向内在探索，成为破幻的基础。

而观电影就是用看电影，不当真的心态去观察万事万物，从而洞悉幻相的运行规律和机制，会发现每个人就如电影中的人物一样，各自遵循自己的人设和剧本去努力演绎。

自己有时候会被他们的精彩演出所共情，当变成移情后，也就入戏了，也就把电影当真了，当你从电影抽离出来的时候，会发现人生如戏，戏中那些难以接纳的反派只是演员而已，当导演喊停的那一刻，他们甚至会诚恳过来问你：

**“老师，我刚才演得怎么样？”**

此刻的你或许会想，自己何尝又不是一名演员呢？ 这个时候，心中很多的执着也就释怀了，这场人生大戏，跟你搭戏的角色有很多，既有扮演对手的，也有扮演亲人朋友的，只要自己不当真，人生的舞台才能掌控在自己手里，那么说再多都是理论，关键是如何练习呢？可以通过一些落地的方法进行练习。

### 第一个方法：调换角色



就如你有某些难以化解的心结，难以接纳的人，难以忘记的痛苦记忆等等，那么**让自己去假设这只是一场电影，自己作为这部电影的导演，去复盘审视整个拍摄的过程**，如：

“这个角色换成我来演，会是怎么样？”

“把受害者和施害者进行角色互换，会是怎么样？”

通过这种调换来打破固化的认知，打破被锁定的意识闭环，如一些你难以接纳的人，尝试换成其他人来演绎，除了换外貌，还能换性格，换人设等，虽然是脑洞大开，但你会真切的发现很多不一样的视角，不一样的选择，当你切换的演员越多，观察角度越多，那么自己就变得越客观，看到的信息也越多，当你变成360度全方位的观察，那就成为万物本我，也就是本源视角。而古零潜意识催眠也是针对这个核心，通过潜意识的探索，让自己尝试在不同的维度去进行探索和观察，从而提升自己的意识强度，即个体对幻相的认知力。

### 第二个方法：调频



调频通俗来说就是**站在对方的角度去理解他们的思维模式**，往往当自己难以接纳对方，是自己缺乏了对方的思维方式和观察角度，简称：频率，当然这个调频不是让你去演绎坏人，去做自己不想做的事情，而是让自己去理解他们的思维模式和行为动机，举个例子：

电影中很多经典的大反派，他们都有一个清晰的目标和追求，有自己合理的行为动机，这样观众自然能对这些反派的内心世界有所共情，人物的成功塑造也就让整部电影更具有吸引力，那么回到现实生活，我们也有不少难以理解和原谅的人，觉得他们的行为不可理喻，觉得是一种很低频的感觉，导致自己无法与对方进行沟通互动，也无法理解对方，更别说共处和合作。

其实这往往暴露了自己恰恰缺乏这个区域的频率，要知道，当你去合一本源的时候，你会发现觉醒并不是单一的高频，而是高中低的全频状态，做到这一点，你才能不断提升合一本源的深度，才能让自己的灵魂频率更宽广，更自由和更自主，所以当遇到自己无法理解的人，无法兼容的频率，我们不是选择逃避和对抗，而是借助古零潜意识催眠，去调整自己的频率来切换不同的观察角度和感知维度，从而让自己的频率不断拓展，比如说：

与对方谈合作，通过调频，可以更容易的把握对方的诉求，从而找到合作的共赢点，如教育，通过调频，你能更容易理解对方的思维方式，从而找到教育的切入点，如解密，通过调频，你能更容易的洞悉对方的行为动机，从而找到破案的蛛丝马迹，说到这里，我们总结一下，调频的关键有哪些：

1、**归零心态**，不以自己的认知习惯去观察对方，而是切换对方的角度进行观察。

2、**代入引导，**模仿对方的思维方式去模拟体验相应的情节，从这些过程中去感知对方意识状态的变化。

3、**可共情而不移情**，始终保持纯客观的状态，不被对方的执着所影响。

所以在观电影法中，不管是正派还是反派，跟自己一样都是演员，只是拿着不同的人设和剧本去演绎而已。如你觉得家人很啰嗦和蛮不讲理，那么你可以让自己去演绎“家人”这个角色，而且为了让自己演的像，就必须去深入了解家人的心理活动和行为动机，并站在家人的角度去观察，然后你会发现他们的行为都是情理之中，因为对方演的专业才让你入戏，这样你就释怀了，即使以后再遇到类似这样的角色，你也能轻松驾驭，并懂得如何配合他们来降低冲突，把原本的宫斗戏逆转成温情戏和励志戏，自己从演员蜕变成观众，再变成编剧和导演，怎么玩都可以。

### 第三个方法：双意识焦点



**就是说一个意识焦点负责体验，另一个意识焦点负责观察**，这种感觉有点像我们边工作边聊天一样，两个焦点同步进行，就如看电影的时候，一个焦点负责充当观众，去沉浸式的体验电影的精彩剧情，而同时，另一个焦点负责充当旁观者，观察自己的起心动念，借此去观察自己在剧情的影响下，是如何陷入移情的，从而洞悉幻相的生灭机制和运行原理。举个例子：你原本害怕看惊悚片，那么你可以用双焦点去进行观看：

**第一次观看——**你可能会沉浸在剧情里面，无意识下产生害怕，在双焦点里面，基本都由体验者焦点主控，旁观者焦点很难发挥作用；

**第二次观看——**因为有了心理预期，就没那么害怕了，旁观者焦点开始发挥作用，开始发现很多吓人的地方其实都是套路，你开始洞悉自己是如何被这些套路所迷惑的；

**第三次观看——**你会越来越清晰的捕捉到导演是如何通过视听语言和剧情设置，来营造惊悚的气氛，如何让你一步步陷入当真，此刻的你不再害怕，因为你已经洞悉害怕的源头来自哪里，这些源头又是如何在幻相下被启动和强化的，以后再看类似的惊悚电影，你的双意识焦点会更轻松的驾驭这些剧情，即可以体验惊悚所带来的刺激，同时也不会让自己陷入当真，看完之后不会出现黏连的意识流。

同理这个方法对于苦情戏，攻心戏等等都能如法炮制，慢慢你会发现电影就是一个造幻的过程，主创们通过造幻让观众陷入当真，观众越当真，电影的口碑就越好，观电影的过程就是一个破幻的过程。当然，有人会觉得闭着眼睛捂着耳朵把惊悚电影看完，就等于破幻了，其实这相当于用“**假空**”去自欺欺人，最终该害怕还是害怕，无法做到真正的脱敏。

那么我们回到日常生活中，会发现**人生如戏，无处不电影**，继续用双意识焦点去进行落地，即不会影响自己的体验，同时也能保持觉察，一举两得。当然对于新手，可能一开始会觉得只要自己保持觉察，就难以投入和专注，反之又会失去觉察，陷入无意识的状态，其实不用灰心，因为破幻是一个循序渐进的过程，我建议先做事后觉，即通过事后复盘来总结自己一天的当真点，并养成习惯，久而久之，你会发现自己从起心动念到觉察的时间差会慢慢缩短，最终从事后觉慢慢发展到事中觉，再到事前觉，然后三者合一，做到时时刻刻保持觉察的状态。

### 第四个方法：落地



**落地是指把学到的知识应用到日常生活、工作、学习和娱乐中去，做到知行合一**，那么在观电影法中，如何落地呢？

最直接的方法就是“**看电影**”，我相信大家都看过电影和电视，或者读过小说，听过故事，往往这些内容都浓缩了不少人生的历程和思想，让你在短短时间内历尽了人生数年，数十年，甚至数百，数千年的发展。结合观电影法可以从中提炼出对提升有帮助的内容，然后再结合自己的日常状态进行观察，会发现戏如人生，每个人就是演员，各自遵循自己的人物设定进行演绎。

如果你想修**入世之道**，那就相当于造幻，需要自己去学习成为一名优秀的演员，不断去拓宽自己的戏路，让自己的剧本更多姿多彩；

如果你想脱离矩阵，就是修**出世之道**，那相当于破幻，需要放下自己的人物设定，去洞悉电影的造幻原理，从演员蜕变成观众，编剧和导演，最后走出电影院，回归自由世界。

**那么“落地”需要注意哪些要点呢？**

**1、借假修真**，因为很多电影需要遵循一定的商业模式和评审要求，难免有不同的价值导向，需要自己在观影过程中保持觉察，就如以前我们看惊悚片所体验的是刺激，看爱情片所体验的是情感，看动作片所体验的是视觉冲击，这里面难免掺杂了一些催眠指令，如果我们用观电影法去破解它，就起到借假修真的作用。

**2、复盘总结**，每次看完电影，需要做一个复盘总结，分析自己在观影过程中的起心动念，借此挖掘自己的意识漏洞。

**3、重复观看**，对于新手，双意识焦点还没有完全熟练，需要借助多次重复观看来提升旁观者的意识焦点，这样每看一次都会接收到更客观，更深层的信息。

**4、潜催脱敏**，也是最关键的一个，就是借助古零潜意识催眠，再结合古零脱敏法，引导自己借助潜意识进入虚拟的“电影”场景，进行深度的破幻实战，借此提升表潜合一的深度和幻相的认知力，这也是观电影法中多维度的高阶探索。

### 第五个方法：电影清单



下面我将列举一份电影片单，大家可以作为参考：

**1、表意识和潜意识关系的探索**：可以看看《入侵脑细胞》系列，这里描述了潜意识如何影响表意识的过程。

**2、精分的探索：**可以看看《致命ID》、《无双》、《暴疯语》等，这里描述了人格分裂是如何产生的。

**3、潜意识，即复合体灵的探索**：可以看看《超感猎杀》这部美剧，如果你用复合体灵的角度进行观看，你会有不一样的收获。

**4、觉醒意识的探索：**可以看看《楚门的世界》、《肖申克的救赎》、《永无止境》、《失控玩家》、特别说一下《瑞克和莫蒂》这部美剧，里面可以拓展出很多的层面，如：1、没有道德感的拓展，自由感的拓展；身体随意si亡的拓展，2、想象力的拓展，3、宇宙观的拓展，4、多重梦境植入、破解和攻防的拓展，还有注意漏洞拓展， 5、人体玩具的拓展 ，6、T组的催眠套路拓展，里面还带有三层幻象和破幻、智慧的拓展等。

**5、轮回系统和催眠植入的探索**：主要是表达了控制意识和自由意识的关系，不少电影都有这方面的暗喻，如《命运规划局》、《美梦成真》、《爱与罪》、《仲夏夜惊魂》、《哪吒》、《天才枪手》、《黑客帝国》、《西部世界》、《移魂都市》，《极度空间》、《异次元骇客》、《分歧者》、《云图》等，这里说一下《心灵奇旅》，这部电影表面上看是一部揭露轮回系统的电影，但核心却是一部催眠植入的电影，相当于**99%真加入1%假**，稍有不慎就会中招，所以借假修真在这里非常重要。

**6、维度、时间线和潜意识探索**：可以 看看《变焦》、《绝命时钟》、《无姓之人》，《边缘世界》等。

**7、执念的探索：**可以看看《非我》，《狩猎》，《恐怖游轮》等。

**8、出神探索：**可以看看《灵异空间》、《意识强殖》、《幽冥》、《遁入虚无》等。

**9、清醒梦的探索：**可以看看《异界》、《记忆提取》、《幻梦空间》、《红辣椒》、《盗梦空间》、《梦魇之旅》、《超级的我》等。

**10、观电影法的探索：**可以看看《买凶拍人》、《特殊演员》、《好莱坞俗套大吐槽》等。

**11、破恐惧幻的探索：**可以看看《惊声尖笑》、《摄影机不要停》、《林中小屋》等。

**12、合一本源的探索：**可以看看《超体》、《瞬息全宇宙》、还有纪录片《宇宙之旅》、《轮回》和《天地玄黄》等。

**13、自强，自爱的探索：**这方面的励志电影有很多，如《死亡诗社》、《跳出我天地》、《心灵捕手》、《奔腾年代》、《当幸福来敲门》、《坚强》等。

**14、反PUA的探索：**可以看看《雷恩菲尔德》。

好了，这只是列举的一部分，往后我们不定期再进行补充。古零潜意识催眠的学员也会经常自发组织对各种电影进行分析研讨，结合潜催的信息，大家进行互相验证和拓展，从中吸取对自己提升有帮助的信息。

我是古零，祝福在游戏闯关路上的每一位玩家。



**【结语】**

《观电影法》系列视频链接，供大家配套学习：

[古零潜意识催眠-观电影法1](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484587&idx=1&sn=a76500f4025e9a0b37da95ab1279ed84&chksm=c0b41c2ff7c39539bd0d970b2a2b839590bff42e8bcd838b8c756203311dac2aa74bc2ca4762&scene=21#wechat_redirect)

[古零潜意识催眠-观电影法2](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484607&idx=1&sn=efd5f559470c90cad3659d5bca2deb38&chksm=c0b41c3bf7c3952dc1a4c5ee755e15843ceae255405dd1ada3637c5e530b114f81e487dde399&scene=21#wechat_redirect)

[古零潜意识催眠-观电影法3](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484646&idx=1&sn=cdd62566ada46e70dd4ca35c42c676fe&chksm=c0b41c62f7c3957428f074f7fc0045d2662f645ea92399b4e32b9ac1f430740507a0694e9d16&scene=21#wechat_redirect)

[古零潜意识催眠-观电影法4](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484694&idx=1&sn=f3e1ef6867e1bcec08afed8d5ca9ef27&chksm=c0b41d92f7c394841b62c040ca1f64d4647fa268784a69672af5d384eadd6483f3d329314739&scene=21#wechat_redirect)

[古零潜意识催眠-观电影法5：破幻片单](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484790&idx=1&sn=cbf91adf48ded0db478023fac8d78276&chksm=c0b41df2f7c394e446df2b3995862f89b408ffa88209a0bbb68ad39307d4a6a346d437c5edb4&scene=21#wechat_redirect)