

【20分鐘催眠快充-輕鬆滿血一整天】

20分鐘輕鬆快充！

蔡東杰

- 想要學會每天**20**分鐘催眠充電嗎？
- 想要擁有滿滿的活力嗎？

感謝你

- 時間
- 精神
- 金錢
- 對我的信任

我的承諾

課堂禮儀

- 不私自打開麥克風，以免影響其他人

A portrait of Dr. Cai Dongjie, a middle-aged man with glasses, smiling. The portrait is framed by a blue, brush-stroke-like border. The background of the portrait is a solid grey color.

蔡東杰

- 精神科醫師
- 華人艾瑞克森催眠治療學會創會理事長
- 「自信催眠師」線上學習平台創辦人
- 「催眠治療實用手冊」作者

催眠與治療

1. 個人經驗

戒掉咖啡

4個月內減重7公斤不復胖

捐血

愉悅的心情與活力

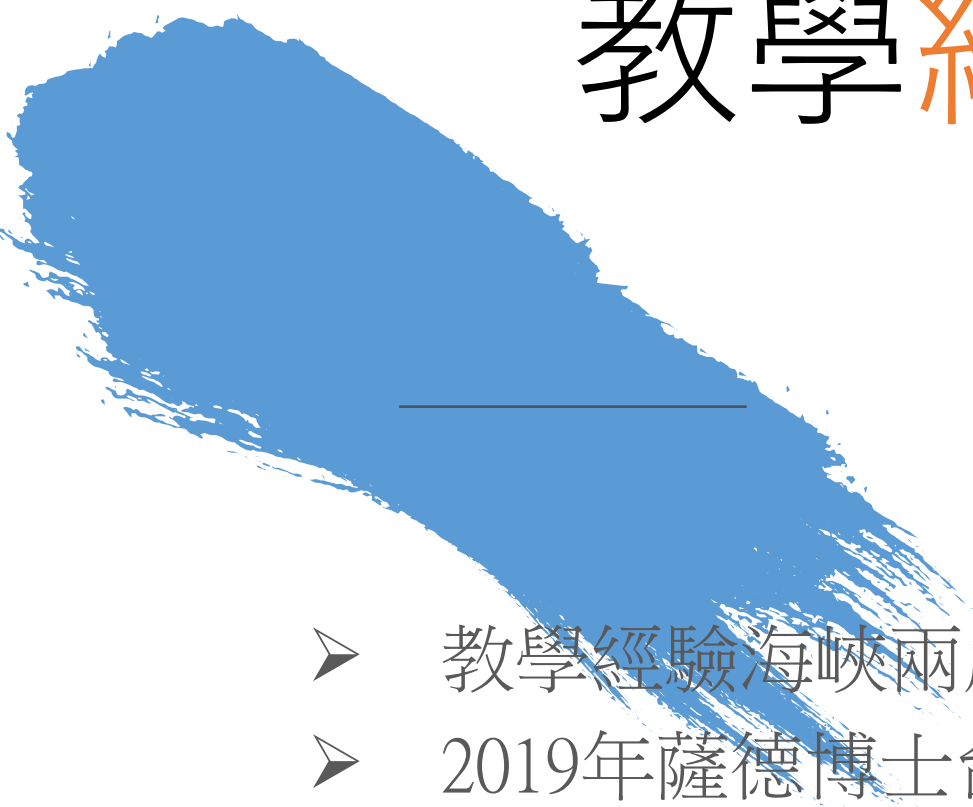
2. 治療經驗

社交焦慮

憂鬱

創傷

教學經驗



- 教學經驗海峽兩岸三地，學生超過2000人
- 2019年薩德博士台北大師督導班，200人參加
- 艾瑞克森催眠治療線上課程付費學員超過1000人



我的使命

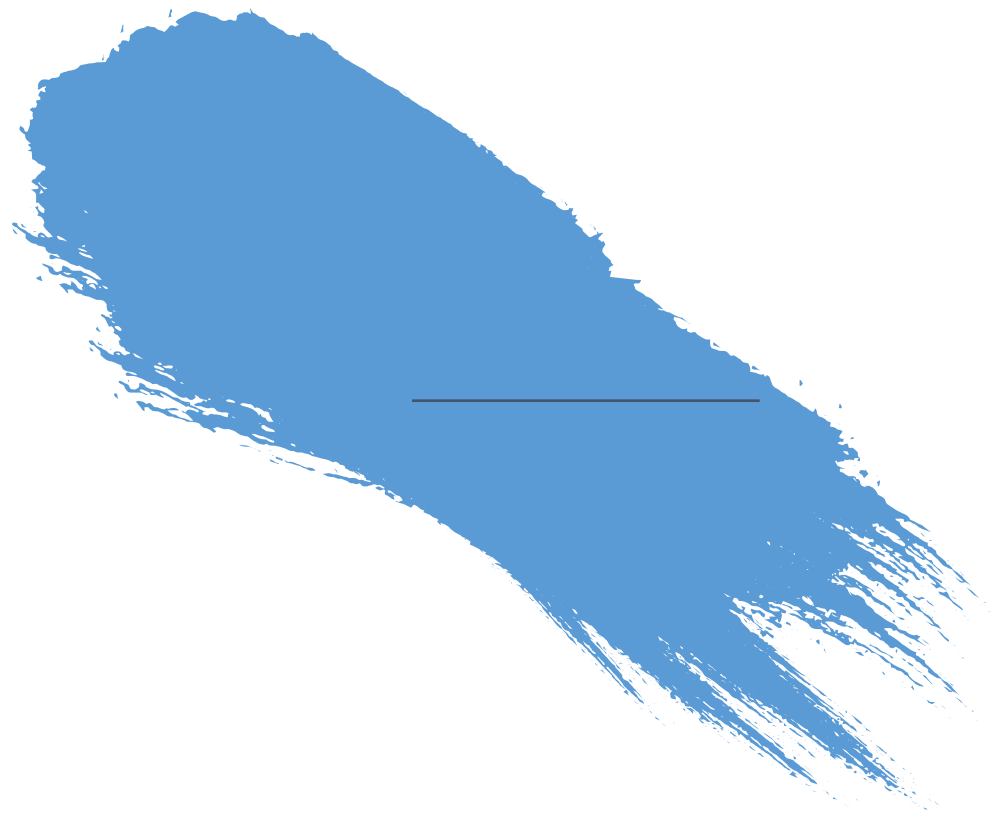
華人世界

一萬位有能力、有自信的艾瑞克森催眠治療師



我的使命

分享催眠為每個人帶來愉悅的心情與滿滿的活力！



這是你的體驗！

- 投入越多 收穫越多

- 設定好目標
- 全心投入體驗
- 做作業

- 用聽的 會忘記
- 用看的 會記得
- 動手做 就可以領悟

檢查作業

- 每天睡前先進入催眠
- 進入催眠的方法擇一：
 - a. 做出OK手勢與今天體驗的催眠連結
 - a. 聽催眠引導錄音

検査作業

- 每天睡前先進入催眠

- [illegible]

檢查作業

- 安心入睡！

你的體驗是什麼？

- 你的收穫

- 你的困惑

我有沒有進入催眠？

催眠狀態下的身心特徵

內在特徵：

- 懶得移動
- 時間扭曲感
- 聲音忽遠忽近
- 輕鬆感
- 漂浮、變輕的感覺
- 身體某部分消失了的分離感
- 健忘
- 視覺想像力提昇
- 記憶力增加

請認真思考

- 為什麼參加這個活動？
- 生活遇到什麼瓶頸？

請認真思考

- 你想要從這個活動得到什麼？
 - 身體健康
 - 工作
 - 人際互動

為什麼要學習自我催眠？

4種催眠常見的迷思與破解方法

1. 前世今生 ⇒ 治療
2. 舞台秀
3. 受控制，操弄
4. 神奇子彈

2種實用的催眠定義

1. 暗示 (Suggestion)
2. 艾瑞克森醫師：
知覺聚焦的狀態 (A state of focused awareness)

催眠

- 不是要讓你睡
- 而是要喚醒你心中的巨人

催眠

- 改變狀態的工具

狀態

- 想法
- 情緒
- 生理
- 行為

狀態

- 想法
- 情緒
- 生理
- 行為

- 想法
- 情緒
- 生理
- 行為

蟄伏已久的渴望！

- 如果有神燈巨人，你想為自己許什麼願望？

20分鐘快速充電！

你的體驗是什麼？

Q&A

作業

- 持續第一週作業
- 進入催眠
- 我的生活每一天、每一方面都會越來越好！
- 安心入睡

作業

- 每天日常活動空檔
- 進入催眠
- 願望狀態
- COACH
 - Center：中心
 - Open：開放
 - Aware：覺察
 - Connect：連結
 - Hold：承接

【催眠充電站】創始會員招募

- 催眠不只是讓你睡，更是喚醒你心中的巨人！
-
- 不間斷的學習與成長，成為最好的自己

【催眠充電站】創始會員招募

- 催眠不只是讓你睡，更是喚醒你心中的巨人！
-
- 不間斷的學習與成長，成為最好的自己

【催眠充電站】創始會員招募

-

一、訂閱制課程

每個月兩次週間晚上（原則上星期二8pm-9:30pm）

-

- 線上課程，如果錯過了直播時間都可以無限期間，不限次數觀看複習課程。

-

二、課程：催眠充電

- 課程主題：

- 3月 主題：養成良好的生活習慣：從簡單容易做到的小改變開始，翻轉生命走向。
- 4月 主題：喜悅人生：改變對待生命的觀點，幫助你任何時刻都平靜。
- 5月 主題：身體自我照顧：皮膚病、腫瘤、血糖、血壓控制
- 6月 主題：設定並達成未來目標：你每年定下的新年計劃，完成了多少？如何設定理想的未來目標，並且更容易，更有效率達成目標的方法。

【催眠充電站】創始會員招募

三、講師：

-
- 蔡東杰
- 不定期邀請重量級資深催眠講師，分享催眠心靈成長。
-

四、招生對象：想要擺脫不滿意的現況，喚醒內在潛能，成為最好自己的夥伴

【催眠充電站】創始會員招募

五、費用：

- 原價：每個月3000元，創始會員優惠價，每個月900元，一年繳：9000元。
- 創始會員享有終身最低優惠會費。
- 報名一年會員獲得：
- 價值9000元的【30天養成靜坐習慣】線上課程

【催眠充電站】創始會員招募

- 月繳報名連結：
- https://smartransys.com/cart/107_4639_88_zyixje3xfkibhuypyg8c248abyjvqn8p.html
-
- 一年繳報名連結：
- https://smartransys.com/cart/107_4643_88_zyixje3xfkibhuypyg8c248abyjvqn8p.html

