

催眠性指导3我是如何用催眠让自己变得

在这篇文章中，我要分享的是一套简单易行的自我催眠指导，这是第三套，专为提升自信心设计。这些指导可以帮助你改变思维模式，让自己相信自己能够克服任何困难。

首先，你需要找到一个安静、舒适的地方坐下，然后闭上眼睛，深呼吸，让身体放松。想象一下，你站在高山之巅，风景如画，但同时你也感到非常安全和平静。这就是我们要达到的状态——既能感受到外界的美好，又能内心平和，不受外界干扰。

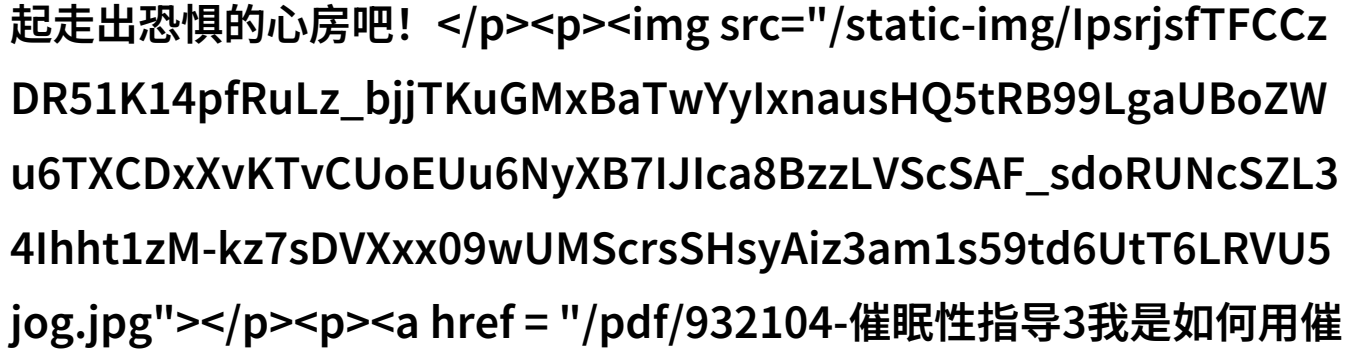
现在，请将注意力集中在你的呼吸上，每次深呼吸时，都默念一次：“我是一个充满自信的人。”每当听到这个句子时，就像是在告诉自己的大脑：记住，无论发生什么，我都能应对自如。我是一个坚强、有能力的个体。

接下来，我们来做一个小实验。在你的心里构建一个完美的场景，比如说，你站在台上接受奖项，那时候全场都是向着你笑，而不是嘲讽。你感觉到那份荣誉和快乐，是不是就有一种不可言喻的力量呢？

然后，再想象一下，如果遇到了某些挑战或者失败，那时候你的反应是什么？是不是会更加坚定地告诉自己：“我已经准备好了，无论如何都会克服。”

最后，将所有这些情绪与想法融合起来，在心中重复几遍“我是一个充满自信的人”。随着时间的推移，这句话就会成为一种习惯性思维，对于日常生活中的各种挑战都能提供巨大的动力

。通过这样的练习，每天进行20分钟左右，你会发现自己的态度变化了，面对困难的时候，也不会那么害怕了，因为你知道，即使跌倒了，也可以再站起来。所以，从今天开始，用催眠性指导3助手，一起走出恐惧的心房吧!



[下载本文pdf文件](/pdf/932104-催眠性指导3我是如何用催眠让自己变得更加自信的.pdf)