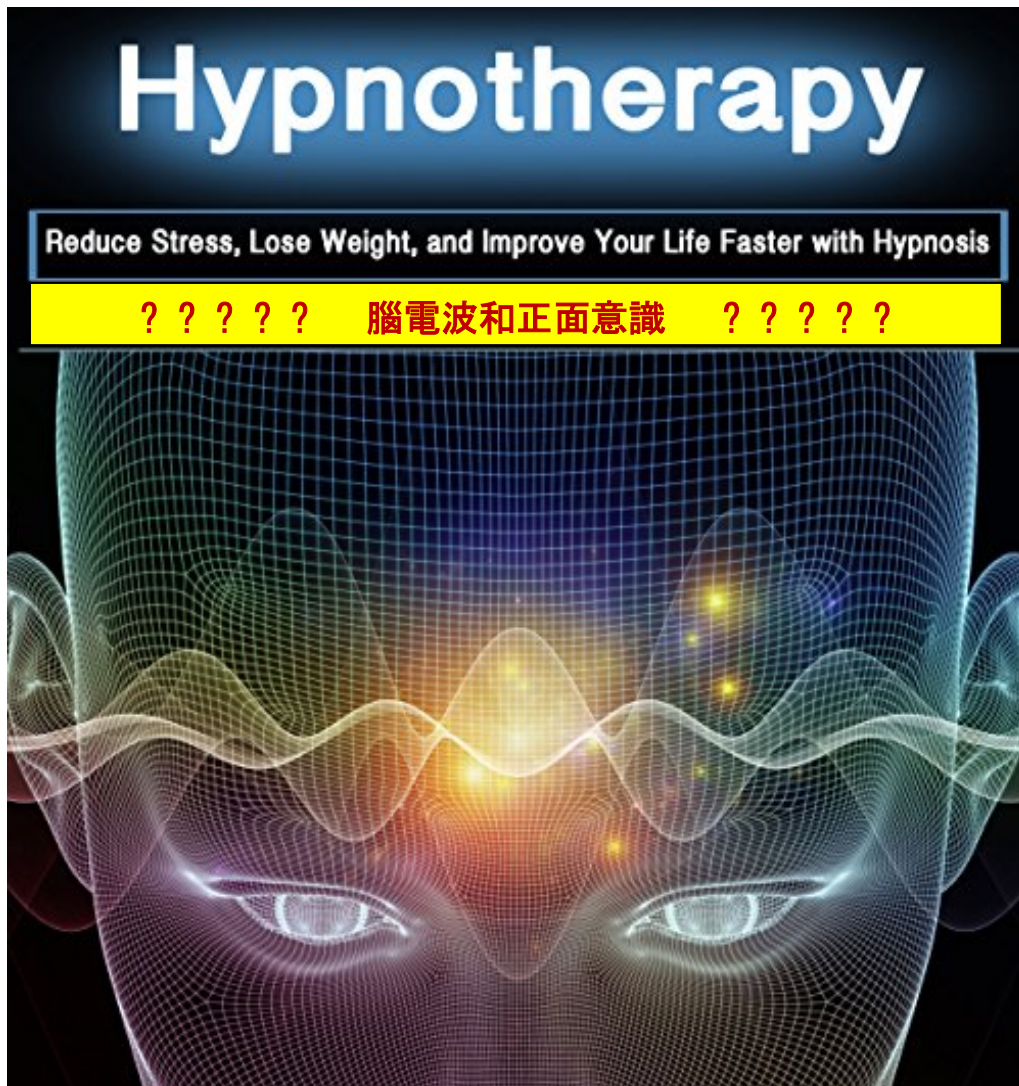


BENEFITS OF HYPNOTHERAPY

催眠治療的好處



Hypnotherapy

Reduce Stress, Lose Weight, and Improve Your Life Faster with Hypnosis

????? 腦電波和正面意識 ??????

free presentation by:

Michelle Pang

Certified National Guild of Hypnotist, USA

AGOAC

This presentation is held:

Date: Saturday May 11, 2019

Time: 10:00am – 11:30am

Place: OAC Room, 2/F at
Angus Glen Community Centre

催眠治療 Hypnotherapy

催眠治療是甚麼？

催眠治療已於1958年
被 American Medical Association
及 British Medical Association
認可為一種有效的治療手法。
催眠在英、美、澳州等地十分普遍，
而且許多人更定期接受催眠治療
作為減壓及治療的工具。

催眠治療可改善些甚麼？

- ★ 尋找到自己遺忘了的事情。
- ★ 進入到潛意識，去搜尋當時所發生的事情，
看清楚問題的糾結，讓你打開心靈上那道沉重的枷鎖。
- ★ 引導你深入心靈深處了解自己的困擾，
讓你明白形成問題的背後原因，
並從更深的角度去理解這些事件，
再啟發你內在無限潛能，清除一切障礙，
讓你不再受到眼前的問題所困。

放鬆減壓 幫助睡眠 消除恐懼
增強自信 戒除壞習 迷失困惑
穩定情緒 改善表現
認識自我等

What is Hypnotherapy?

Hypnotherapy was recognized in 1958
by the American Medical Association
and the British Medical Association as an effective treatment.
Hypnosis is very common in the United Kingdom, United States, Australia,
and many people receive hypnosis more regularly as a tool
for decompression and treatment.

What are the benefits of Hypnotherapy?

- ★ Recall your memories.
- ★ Go into your subconscious, look for the roots of your problems.
- ★ Guide you into the depth of your heart & understand your own problems,
find out the reasons behind, look at them from a deeper perspective,
then inspire your inner potential, remove all obstacles,
and let you no longer feeling suffer and being trapped.

**Relaxing, Decompression, Improve sleeping quality,
Eliminating fear, Enhancing self-confidence,
Quit bad habits, Stabilizing emotions,
Improving performance, Knowing yourself, etc.**

我們的思想和情感是振動的頻率 Our Thoughts & Emotions are vibrations frequency

歐米加 OMEGA 終極意識 Ultimate Consciousness



高頻
能量



低頻
能量

700+	Enlightenment 開悟 合一 無我
600	Peace 平靜 完美 和平安詳
540	JOY 喜悅 樂觀 慈悲 非常有耐性
500	LOVE 愛 專注生活中美好 幸福
400	Reason 理智 智慧 創造者
350	Acceptance 寬恕 理解事物沒有對錯
310	Willingness 主動 真誠 友善 成長
250	Neutrality 滿意 信任 活力 安全感
200	Courage 勇氣 把握機會 信心 肯定
175	PRIDE 驕傲 自我膨脹 抵制成長 狂妄
150	Anger 憤怒 憎恨 侵蝕心靈 抱怨
125	Desire 慾望 上癮 貪婪
100	Fear 恐懼 壓抑 焦慮 退縮 阻礙成長
75	GRIEF 悲傷 失落 依賴 悲觀
50	Apathy 冷淡 絕望 自我放棄
30	Guilt 內疚 懊惱 自責 自我否定
20	Shame 羞愧 接近死亡 自我封閉 嚴重影響身心健康

你的振動是什麼樣? **What does your vibration look like?**
你創造了什麼生活經歷? **What experience are you creating?**

PREPARED BY PALM TREE HYPNOTHERAPY



腦電波種類	快慢波	意識	頻率(次/秒)	出現時機
貝塔波 Beta(β)	慢速	有意識	12.5 - 16 Hz	<ul style="list-style-type: none"> - 屬於意識層面 - 智力的來源 邏輯思考 計算 推理時需要嘅電波 - 清醒 - 注意力集中在外在的感官世界 - 努力地想解決問題 - 壓力很大 心理不適 緊張 憂慮 不自在
	中間		16.5 - 20 Hz	
	快速		20.5 - 28 Hz	
阿爾法波 Alpha(α)	慢速	橫樑意識	8 - 9 Hz	<ul style="list-style-type: none"> - 是意識與潛意識層面之間的橋樑 - 作白日夢 - 想像力的來源 - 身體放鬆 心不在焉 開放心胸
	中間		9 - 12 Hz	
	快速		12 - 14 Hz	
西塔波 Theta(θ)	慢	潛意識	4 - 7 Hz	<ul style="list-style-type: none"> - 屬於潛意識層面 - 存有記憶 知覺和情緒 - 影響態度 期望 信念 行為 - 創造力和靈感的來源 - 深睡作夢 深度冥想時 - 心靈覺知 個人見識較強 個性強
德爾塔波 Delta(δ)	最慢	有意識	0.1 - 3 Hz	<ul style="list-style-type: none"> - 屬於無意識層面 - 是恢復體力的睡眠時所需要的 - 直覺性與第六感的來源 - 紫色的雷達網