

一、活動名稱:魔法催眠工作坊_遇見更好的自己

二、承辦單位:諮商輔導中心

三、活動日期;106年3月11日星期六

四、活動時間:10:00-17:00

五、帶領人:伍淑蘭諮商心理師



感謝國內資深諮商心理師伍淑蘭，自新竹遠道而來為成員們做催眠體驗。活動還未開始，成員們已開始熱烈討論，催眠到底是什麼呢?是否像電視上所播映的那般?有點好奇，有點期待。



活動一開始，淑蘭老師先為大家說明催眠的機制，並解釋催眠秀和催眠治療的不同處。並且解開多數人擔憂的問題，那就是催眠是否會在無形中受催眠師的左右與控制。答案是不會的，因為人的大腦有個安全保護機制，對於違反倫理道德的事情會發出警告。



第一次的催眠體驗:自我覺察
使用方式,利用言語暗示,激發成員想像力的覺醒,並以持氣球與書本的兩手位置,觀察成員內心的阻抗與理性強度。

第五次的催眠體驗:遇見內在的自己
在一連串的放鬆,觀想,身體掃描,冥想後,最後探索最深層的內在。多數成員在此階段都能成功進入前意識並與內在進行互動,有的是與內在的自我打招呼,有的是安慰,也有的是花開的喜悅與花落的不捨。



然而,無論是哪一種相遇,透過催眠體驗,我們感受到內在的自己變得更美好!!

撰文/攝影:諮商輔導中心