

자신에게 도움이 되는 최면 암시를 사용하라.

If you say to yourself 'It's difficult to get up in the morning', 'It's hard to cease smoking', then you are already using hypnotic suggestions on yourself...

(Richard Bandler)

만일 당신이 자신에게 '아침에 일찍 일어나는 것이 어렵다. 담배를 끊는 것이 어렵다'라고 말한다면, 당신은 이미 자신에게 최면 암시를 사용하고 있다. (리처드 밴들러)

우리 속담에 “말 한마디로 천 냥 빚을 갚는다”는 말이 있습니다. 사람들 사이에 주고받는 말이 얼마나 중요한가를 보여주는 좋은 예입니다.

당신은 말 한마디로 상대의 마음을 얼마나 움직일 수 있나요?

우리가 사용하는 말은 다른 사람들과의 관계에서는 물론 자기 자신의 인생에서 더 큰 역할을 합니다. 순간마다 자신에게 스스로 하는 자기 대화는 곧 자신의 행동을 지배합니다.

우리의 두뇌는 자신이 순간순간 생각하고 말하는 것을 이루려는 특성이 있다고 합니다. 우리의 생각과 말은 티끌이 모여 태산이 되듯이 당장은 아니더라도 어느 시점이 되면 반드시 그 결과를 가져 온다는 것입니다.

자기에게 하는 말은 곧 최면 암시가 되어 무의식은 그 암시를 실제로 이루기 위해 노력을 하게 되는 것이지요. 지금 이 시각에도 우리는 무엇인가를 생각하고 어떤 것이든 자기 대화를 합니다.

자신의 삶을 치유하고 인생을 발전시키는 최면 암시를 사용하십시오.