

# 核心轉化

## 第一階：核心的本質

引導者：丁美月老師

### 壹、源起：

核心轉化 Core Transformation”是由康尼瑞兒·安祖博士 Conniare Andreas 所創立，是一種被認為有效與自我心智溝通的方法，它包括神經語言 NLP、心理學及精神學上的範疇，經丁美月老師重新整合，依據兩大問題“無意識”未摧破（包含：認識自己、別人深層意識、集體意識、共同潛意識、宇宙意識）及“核心狀態”未體悟到；經丁老師自己經歷多次的蛻變、修練、証悟之後，針對華人“無意識”的歷史，整理出一套非常簡易的方式，在經歷核心轉化的一系列練習之後；解脫、安適與自在的感覺，自然湧現在你身上。

### 貳、特點：

1. 引導你真正了解核心的本質，完成自我實現的層次。幫助你原以為弱點的地方，成為強力盟友。
2. 「超越」我們的局限，內在力量完全展開，開創出成功的新契機與顛峰狀態。
3. 發掘陰暗面的光芒，產生內在及外在合一蛻變的能量，圓滿你全面成就。
4. 本身是一完整理念與實施步驟的結合，明確步驟，課後及平常生活可隨時參照練習，或協助他人。
5. 可為未來儲備一套萬用工具。

### 參、效果：

許多人經歷核心轉化的一系列練習之後，都會很迅速地達到以下一個、或多個效

果。當你看過下列的效果之後，請確認你最想達成的效果，因為核心轉化可以解放你的本體，它將可以幫助你在任何層面做更新的選擇。

### 有些人藉由核心轉化解決了、或改善了以下的困境：

- 治癒了受虐及／或心靈創傷。
- 食慾不振及暴飲暴食。
- 酗酒。
- 依賴。
- 沮喪。
- 恐懼及焦慮。
- 憂鬱症候。
- 過動及學習困難。
- 多重人格錯亂。
- 健康憂慮。
- 由某特殊事件及爭執中獲得解脫。

### **在情感方面**

- 處理各種層次情緒的能力。
- 更強大的情感上改變的經驗，而不是經常地卡在某一情緒上。
- 過度的、或限制的情感，得以解放。

- 情緒可以適應現在的狀況，而不會沉迷於過往的事件以致於無法自拔。
- 擁有可以協助或支持我們所做所為的情緒。
- 享受幸福、和平的感受。

### **在習慣及其他行為方面**

- 對自己的習性及惡習能有所抉擇。
- 可以自由地改變自己的行為模式。
- 行為能符合自己的價值標準。

### **在人際關係方面**

- 肯定自我及對方，無需競爭。
- 能自在地表達自己想要的、及追求的，同時顧及別人的需要及慾求。
- 在人群中能心情自在。
- 能建立自己的人際關係，卻不仰賴它成就自己的幸福。
- 能以他人本來的面目接納他人。
- 能信任他人，並瞭解他們的侷限。
- 能就自己的選擇負起責任，並且對你無法控制的部份能夠心平氣和地應對。
- 不介意別人關照的是你、或是別人。
- 能尋求真實，而非僅止於尋求「對的」的階段。
- 能諒解自己、或別人的錯誤與侷限，並從中學習。
- 不介意別人對你的評價。

- 對自己及別人更真誠。

### 在自我形象及自我發展方面

- 對自己更友善及憐憫。
- 變成自己越來越想要成為的人。
- 自我感激。
- 有足夠的自信去接收他人的評價。
- 要求平等的感受。
- 高昂的自尊心。
- 自我認同感。
- 正直的人格。
- 更圓滿及平衡。

肆、上課時間:三天兩夜(不含住宿),每月1次。

日期選擇:10月10-12日·11月7-9日·12月12-14日

### 伍、課程大綱:三天兩夜

#### 第一天:從鏡頭看自己

9:00-12:00 一、發掘寶藏:1. 核心轉化的問卷/釐清目標

二、對準角度:成見、聆聽、同理心

12:00-13:30 午餐

13:30-17:30

二、對準角度:親和感、人際角色調整

17:30-19:00 晚餐

19:00- 21:00

三、生命的轉輪:拯救者·受害者  
投射·移情

第二天 :從紅塵中發現真正的自己

9:00-12:00

一、我在那裏?細胞記憶庫·無意識·胎兒期及出生·出生前記憶  
二、與身體對話

12:00-13:30 午餐

13:30-17:30

三、進入核心狀態-1

17:30-19:00 晚餐

19:00- 21:00

三、進入核心狀態-2

第三 天:找到本源

9:00-12:00

三、進入核心狀態-3

12:00-13:30 午餐

13:30-17:30

四、進入核心狀態-4

陸、費用:25000 元(推廣價 12000 元)

- 含課後核心轉化系列練習 6 堂-3000 元.鼓勵多複訓。
- 限兩週前報名繳費，就可享有推廣價 12000 元
- 網路信用卡刷卡，享有 25000 元六折 12 個月分期付款

<http://store.pchome.com.tw/pro58/>心靈課程

- 上課地點:台北縣永和市永和路二段 312 號-水悅心靈城堡  
捷運頂溪站 1 號出口.右轉直行 8 分.近中正橋. 電話:2926-7787
- 報名:請事先匯款完成報名手續，謝謝您的合作!

方式一：郵政劃撥帳號：195-687-67

戶名:丁美月

方式二：郵政局號：000-1240 郵政帳號：058-4152

戶名:丁美月

匯款後，請來電通知、傳真或 E-mail 告知

電話及傳真：02-2368-8901 E-Mail:life2368@hotmail.com

引導者： 丁美月老師

Monica Ding

一位從事訓練、深層意識開發、人力資源管理、個人與企業轉化之訓練師/顧問。整合「人力資源管理」、「核心轉化」、「再生轉化」、「潛意識催眠」、「神經語言」、「生死智慧」，協助個人與團體的「轉化」與「成長」，探索人類無限可能境界。多次接受電台與電視的採訪。

經歷：· 國際 NLP 協會高級執行師

- 新源興國際管理顧問股份有限公司之負責人
- 景盛石業股份有限公司之人力資源顧問
- 慧翔股份有限公司之負責人
- 慧翔生命學苑創立召集人
- 縣政府「壓力舒解」專聘講師。
- 市政府「自我超越」及「心智模式」專聘講師
- 台東東成技術訓練所「心理與自我成長」專聘講師
- 交通部電信訓練所「生涯規劃諮商輔導」及「員工諮商輔導」專聘講師
- 「核心轉化 Core Transformation」課程台灣授權代理之負責人。
- 『核心轉化』中文版商標註冊擁有權之人

數十年來研習人力資源管理、經典、氣、道、易經、心理學、精神學、佛學、新時代思想、超個人心理學、深層意識、無意識、集體潛意識、共同潛意識、宇宙意識。從小到大，多次生死經驗、多次閉關修煉。

著作：

- 《無意識催眠技巧》有聲出版品 民國 85 年 5 月「致良出版社」發行
- 《生命的甦醒 Life Renews Itself at the speed of Light》有聲出版品  
民國 89 年 2 月「致良出版社」發行
- 《身心舒眠使用手冊 The Users Manual for Wonderful Sleep at Body and Mind》  
附「身心舒眠」專業 CD 民國 96 年 8 月「姿霓文化」出版
- 《如嬰兒般睡眠 Seeping like a Baby》催眠放鬆光碟 民 96.12「姿霓文化」
- 《蛻變為全新自己的秘密-核心轉化》民 97 年 10 月「世茂出版社」

現任：

宏科數位命理網之心理測驗老師

聖塔菲國際管理顧問公司之專聘講師

水悅心靈城堡之專聘講師

台灣推廣教育學會-身心靈聯合教育中心之專聘講師

「核心轉化 Core Transformation」研究及推廣者

電話: 02-2368-8901 E-mail : [life2368@hotmail.com](mailto:life2368@hotmail.com) <http://life.pro58.com.tw>