

如嬰兒般睡眠 催眠放鬆光碟

-大自然五大動力

丁美月主講

第一片光碟-電台廣播主題:

- | | |
|-------------------|---------|
| 1.你睡的好嗎？ | 9:46 分 |
| 2.睡不著，怎麼辦？ | 14:31 分 |
| 3.如何吃，才能睡得好？ | 9:51 分 |
| 4.日夜交替輪班的人，如何安眠？ | 5:57 分 |
| 5.「電磁場干擾」是睡眠的無形殺手 | 7:44 分 |
| 6.睡好覺，可以改善體質 | 5:05 分 |
| 7.調整心情，讓心平靜下來 | 6:21 分 |
| 8.大自然療癒力 | 10:51 分 |
| 9.如何避免壓力？ | 9:28 分 |

第二片光碟-播放主題:

- | | |
|-----------------|--------|
| 1.是誰傷了你的心？ | 5:55 分 |
| 2.如何睡，才不會做惡夢？ | 8:31 分 |
| 3.如何解夢？ | 8:56 分 |
| 4.如嬰兒般睡眠 | 7:13 分 |
| 5.催眠放鬆練習～如嬰兒般睡眠 | 約 45 分 |

※第 5 單元催眠放鬆練習，有深度放鬆的作用，適合在休息或睡前使用
特別提醒您！開車或操作機械時，請勿使用第 5 單元！

- 1)、開始前準備： 9 分

透過地、水、火、風、空，五大元素，循序漸進

正見的引導，慢慢地與大自然同步，使身心產生自在轉化強大動力，
然後進入宇宙的實相，進而達到身心進化的境界。

- 2)、催眠放鬆練習： 36 分

身體的地、水、火、風、空 五大元素與實相的地、水、火、風、空
交融合一而達到身心輕安、順暢自在的狀態，不是一種概念或想法，而是一
種身心平衡、調合、統一狀態，改善人生，提升身心性命的層次。

兩片光碟推廣價:199 元 姿霓文化出版