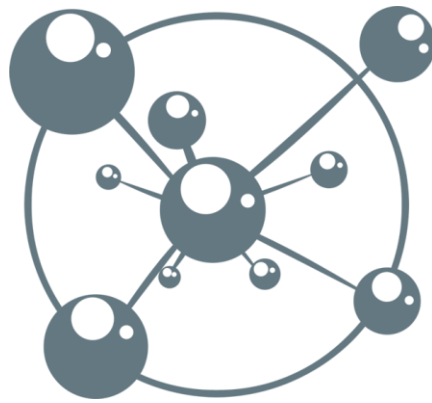


朵洛莉絲·侃南  
量子療癒催眠法™



操作和補充程序講義

©Dolores Cannon Living Trust

2015

# 目 次

## 量子療癒催眠法操作程序

導引詞	2
簡單的前世回溯步驟	8
— 下了雲端後	8
— 往前移動：個案意外進入另一世	11
— 移動個案前往另一世	11
— 當從雲端下來：個案在死亡的那一天	12
接觸潛意識	14
引導個案回到清醒狀態	15
<u>補充程序</u>	
置入關鍵字	17
用關鍵字引導	18
銀色水晶河冥想	19

## 導引詞

如果我對你說

「看到一隻紅色的鳥」

你可以看到嗎？

看到一朵黃色的花

看到一輛藍色的車

看到一隻狗和一隻貓

看到一棵枝葉繁茂的綠樹

看到風正吹過樹葉

這就是我們今天要跟它合作的心靈部分

這部分的心靈有圖像和記憶

這部分的心靈在你晚上睡覺的時候很活躍

因為這部分的心靈有我們在夢裡用到的影像和象徵

這就是我們今天要用到的心靈部分

在今天的這一小段時間裡

放下你的問題和憂慮

以後有的是時間

它們總會在那裡

在今天的這一小段時間裡

沒有什麼事情好擔憂

好好享受這種不用擔心任何事的感覺

好好享受整個身體慢慢放鬆的感覺

隨著你的身體慢慢放鬆  
如果有任何地方覺得緊繃  
它們都會立刻流出你的身體，流出去  
讓它們走，讓它們離開  
我們不需要它們  
我們不需要它們  
好好享受這個感覺  
享受什麼都不用去想的感覺  
享受全身上下都放鬆的感覺

這是很少人能體驗到的奢侈  
很少有人能從忙碌的生活中抽出時間  
就只是放鬆  
什麼都不必去想  
所以，在你可以這樣放鬆的時候  
好好利用和享受這個體驗  
記得，當你醒來時，你全身的感覺都會非常美好  
就像你剛剛非常舒服地小睡了一會兒  
睡了一場好覺  
你會覺得得到了充分的休息，感覺煥然一新  
任何時候，當你這樣放鬆  
永遠都是個非常享受的體驗

還有，記得，如果你聽到室內或室外有什麼聲音  
那都只是環境的自然音  
它們完全不會干擾到你

也不會分散你的注意力  
如果你聽到什麼聲音  
那個聲音只會越來越小  
變成背景音的一部分…

現在

我要你想像一座美麗的，完全由白光組成的金字塔  
這是一座非常美麗的金字塔  
它在發光，一閃一閃的發亮  
發出光芒…

我要你在心裡想像這座白光金字塔  
它完全包覆了你的身體  
你整個人完全被包覆在這個美麗的白光金字塔裡頭

這是你的保護

白光是非常強大的力量  
它可以保護你不受到任何傷害  
在我們進行的時候，從開始到結束  
它都會包圍著你的身體  
沒有任何東西能在心理上和生理上傷害到你  
你是被保護的，你很安全  
你知道的，你感覺得到  
這樣的感覺非常、非常好

現在，我要你想像一個世界上最美麗的地方  
一個你認為是世界上最美麗的地方

一個無憂無慮的地方

它可以是森林

可以是海岸

可以是草原

任何一個你認為美麗又平靜的地方

你能找到這樣的一個地方嗎？

跟我說說這個地方

（請他們描述：看到什麼？聽到什麼？聞到什麼？有什麼感受？）

這個地方沒有煩惱，它是寧靜的

沒有擔憂，沒有困擾，只有平靜與安寧

你能從你現在的地方看到天空嗎？（可以）

抬頭看看天空，看你能不能在上面找到一朵大大的、白色的、鬆軟的雲

現在我要你做一件聽起來可能有點奇怪的事

我要你往上飄浮到那朵雲上，然後坐在上面

告訴我，坐在雲上的感覺如何？

你不用擔心，它完全撐得住你的重量……就像變魔法一樣

坐在雲上的感覺如何？（開始描述）

有些人覺得它像是棉花或羽毛，但它會承載着你，就像魔法一樣

非常舒服，對吧！

躺在那朵雲上，讓它吸收你所有的重量，感覺是如此美妙

就好像你全身的重量都消失了..

你可以跟這朵美麗的雲成為一體

如果你躺在雲上，就讓它承受你的重量

如果你想的話，還可以把雲像溫暖的毯子一樣把自己包起來

你舒服地被這個美麗、柔軟的雲包覆著，那是種非常美好、非常舒服、非常安全的感覺。

你跟這朵美麗、柔軟、舒服、讓你感到安全的雲朵融為了一體，就好像沒有了身體一樣。

這朵雲帶著你在空中飄浮著，它好柔軟、它保護著你，你感到好安全，好舒服。

你們飄著、飄浮著，飄浮著、飄著……

這朵雲帶著你一起飄浮，越過了大地，越過了山谷，越過了高山，如果它想的話，甚至能帶你越過海洋……

它柔軟又舒服，它帶著你飄浮著、飄著，飄移著，飄著……

這片雲飄過大地，飄過山谷…保護著你，你很安全。

這朵雲非常神奇，因為它不僅能帶着你越過大地，越過山谷，它也能帶著你回去……回去……回去……回到過去的時空。

我現在請這朵雲移動，請它帶著你回去……回去……回去……回到另一個時間、另一個地點，到一個有我們想要找的資訊的地方，讓我們能用最好的方式幫助你。

白雲在移動，它正帶著你回去、回去……回去時空之中。

我們在尋找最適當的時間和地點停下來，看一看，好好觀察。

在最適當的時間和地方，停下來，看一看，好好觀察……

現在，雲的速度慢了下來，它在最適當的時間和地點停了下來。

現在，雲朵已經停在最適當的時間和地點。

我要你從雲朵往下飄下來，不是很突然的，而是像片葉子一樣，輕柔地從樹上飄落下來 …往下… 往下… 下到一個地方。

當你下來的時候，我要你跟我說你看到的第一樣東西，或是下來後的第一個印象。

你從雲端下來了嗎？

你看到下面有些什麼？

你第一個看到的是什麼？

看看周圍，你看到了什麼？



## 簡單的前世回溯步驟

這只是一個大致的指導，針對的是一般和單純的前世回溯。每次回溯都不會一樣，所以操作者必須懂得變通，靈活地帶領個案經歷整個過程。沒有什麼規則是硬性而不能改變的，因為你永遠不知道個案會在什麼時候進入怎樣的場景。以下這個步驟可以用來執行大多數的案例。

### 下了雲端後……

個案從雲端下來之後，他們將會在某個前世。絕不要急著移動他們，他們會在那裡是有原因的。在你試圖理出個案那一世的故事之前，你必須先引導他們適應場景。先建立場景，再建立故事內容。對他們看到或描述的任何事情不必感到訝異，他們可能進入地球上的任何時期、地點，也有可能進入另一個星球或次元，甚至靈界。他們也可能以任何一種可以想像或想像不到的生命形式出現（甚至動物或植物）。不要試圖讓他們的答案符合你的預期，無論聽起來有多麼古怪，你只要順著情況問他們問題。潛意識的邏輯與我們不同，而且超越了我們的邏輯。所以無論它讓個案出現在哪裡，一定有它的計劃。請信任它，「它們」知道自己在做什麼。

首先，我會要個案描述他們所站的地方，還有周圍有些什麼。

如果他們說景象模糊、矇矓或不清楚，告訴他們，當他們說話的時候，景象就會變得清晰。讓他們一直說話。盡量花多些時間，建立起完整的場景。在這個時候不要急。

在他們描述完環境之後，問他們是否認為自己有身體。如果他們能看到自己在一

個身體裡，讓他們低頭看看自己的腳，看他們穿什麼樣的鞋。然後，再讓他們看看身上穿什麼衣服。這通常會提供關於他們性別的線索。如果衣服比較中性，就問：「你感覺你的身體是男性還是女性？」、「年輕或年老？」、「身體感覺健康嗎？」這些問話要快，讓他們沒有時間去思考或分析。記得，不要讓他們有時間進入主思考功能的左腦。接下來，我會問他們身上是否佩戴任何珠寶或首飾。再問他們是否攜帶任何東西。所有的這些問題都能提供你關於他們在什麼地方、什麼時代，以及他們的社會地位或身分等等線索。

接著，我會要他們去他們住的地方，看看外面的環境。請他們描述。

然後問他們要怎麼進去。帶他們進去並請他們描述屋裡的情形。有一個找出個案是否和別人住在一起的好方法，就是讓他們看看自己正在用餐的時候。通常用餐時全家人都會出現。透過他們吃的食物，你也可以進一步了解他們的時代、地區等等資訊。

接下來，要他們看到他們的謀生方式。在某些特定時期，他們也許會無法瞭解「工作」或「職業」這些詞彙的意義，因此我會問他們大部分時間都在做什麼，接著，要他們看到自己正在做所說的事。

進行至此，我們對這個人已有所認識。我們知道他所在的地區和出現的人物角色。現在，我們要準備進入故事了，要不然，他們整個催眠都可能在描述他們日復一日的生活。前世生活有百分之九十是沉悶、單調、無趣的，也就是我稱為「挖馬鈴薯」的生活，意思就是只是在做簡單平常的事。即使是在今天我們這個時代，過平凡日子的人，也遠比登上新聞的人多得多。然而，就算那一世很普通而且無聊，它還是具有潛意識希望讓個案了解的訊息，即使對操作者來說並沒有任何道理或意義，它仍然有些可以解釋個案現世生活的資料。請繼續進行下去，當你進

入潛意識的部分，這一切就都會得到解釋。

接著我會請他們離開觀看的場景，往前到一個重要的日子。永遠先關上一扇門，再打開另一扇門。

「現在，讓我們離開那個場景，前往一個重要的日子。那天發生了你覺得很重要的事。我們現在已經來到了那一天，發生了什麼事？你看到了什麼？」

請他們敘述內容，在過程中你要提出很多問題讓情節一直進展。我通常會讓他們進入三個重要的日子，如果那一生刺激有趣，而且發生了某些事，你可能需要移動他們三次以上，以便得到完整的故事。但通常三個重要的日子就足夠了。如果他們說移動後沒看到任何東西，只有一片黑暗，那就表示他們已經死了，沒什麼可說的了。由於讓他們經歷死亡過程非常重要，我會將他們帶回他們看到的最後一個場景，並透過更多的問題讓他們重新適應那個情境。

接下來，我請他們前進到生命的最後一天。我會告訴他們，如果他們希望的話，他們可以以觀察者的身分在一旁觀看，不必再去經歷。

「我們已經來到我們在觀看的這一世的最後一天。現在發生了什麼事情？你看到了什麼？」

如果他們體驗到任何身體症狀，我會移除症狀，好讓他們能夠描述發生了什麼事。

「你不會有任何身體上的感覺，你能夠敘述這個情形。」

接著，你帶引他們經歷死亡的過程。在他們描述完發生的事件之後，我會用以下這些話來加速過程：

「現在，不論發生什麼都已經發生了，你現在在「另一邊」(靈界)了。從那個位置，你可以用不同的觀點來回顧整個人生。」

然後，我會告訴他們，每一生都有它的課題和目的。

「當你觀看這一世，你學到了什麼？」

在他們回答後，繼續問：

「你認為那一生的目的是什麼？」

在他們死亡後，你可以帶他們到靈界，有時他們也會自動去到那兒。如果你想的話，你可以探索靈界。我偏好前進到潛意識，這樣我們才能進行療癒，並得到個案所問問題的答案。

### **往前移動：個案意外進入另一世**

有時候，當你引導個案前去一個重要的日子，他們會「蛙跳」到另一個完全不同的一世。通常你可以透過問問題來確認情況。當「蛙跳」的情形發生，往往表示那一世已經沒有其他重要日子需要探索了。這時操作者需要做出決定：要繼續個案所跳進的這一世呢？還是讓他們回到先前的那世，帶引他們經驗死亡的歷程？這個答案沒有對或錯，就看你認為在哪裡可以得到最多的資料。

### **移動個案前往另一世**

如果個案前往的那一世短暫而且沒有什麼重大事件，你可能還有時間帶他們到其

他世。

你要求個案：

離開那個場景，將那個人留在那裡繼續他自己的路。你現在可以在時空中往前或往後移動，找到另一個有你需要的資料的時間和地點。你現在已經在另一個時間和地點了。

問問他們看到什麼。

通常來說，當他們進入二世時，那裡就已經有些事發生，所以你可以略過第一次所需要的熟悉環境的適應步驟。

你只要問他們發生了什麼事，還有他們在做什麼。

我用這種方式最多探索三個前世，前提是它們是很短的人生。請記得，這個技術最重要的就是要接觸潛意識，以便完成治療。通常一次人世就會用掉整個催眠，但如果是很短的一世，你就可以帶引他們前往另一世。當你接觸潛意識，你會很驚訝地發現，不論是兩世還是三世，都會呈現出一個「它們」希望個案看見的模式。潛意識的邏輯之強令人驚歎，它們總是知道自己在做什麼。

### 當從雲端下來：個案在死亡的那一天

有時候，個案從雲端下來就會直接進入他們死亡的那一天，這會讓你很意外，因為他們有可能突然經歷到一次痛苦的死亡。他們也許緊抓著胸口喊著：「我中槍了！」或是抓住喉嚨，喘著氣說他們正被吊死或絞死。你的首要之務，當然就是讓他們舒服，舒緩他們的不適感。

我會告訴他們：

「你不會經驗到任何身體上的感覺，你能夠談這件事，你可以說明正在發生的情形。」

絕對不要因為**你自己**不安或受到驚嚇，而引導個案離開那個場景。潛意識帶他們到那裡是有原因的，因此你必須繼續下去，找出那個原因。一旦他們能夠客觀地談論這個創傷，請他們描述所發生的事。當然，如果他們進入的是他們死亡的那天，試圖讓他們再往前進並不會有什麼幫助，因為那一世已經結束了。我會讓他們回到事件發生之前，這樣我們就可以知道為什麼他們會進入這個情境。我會說：

「讓我們退回到這件事發生之前，看看這情況是怎麼引起的。現在，我們已經來到這件事發生之前，你可以告訴我來龍去脈。好，發生了什麼事？你看到了什麼？」

接著，你從這裡進展到死亡的場景。你就是這樣得到資料，而且不太需要什麼引導，因為我們已經在故事裡了。

**請記住，你最重要的角色就是持續的發問者。**問題非常重要，你必須要不斷提問。而且要問得正確，才會得到答案。這是需要練習的。

## 接觸潛意識

在你接觸潛意識之前，你必須把兩個人世分開。

現在，讓我們離開那一世。我們在飄移，我們在飄離那一世，讓我們離開這個場景，將這個女人(或男人)留在那裡繼續她/他自己的旅程。她/他將會找到平靜，他/她會找到他該找到的答案。我們把她/他留在那裡繼續她/他的旅程。她/他將會找到平靜，他/她將會找到他所要尋找的。我們把她/他留在那裡繼續她/他的旅程。現在我要\_\_\_\_\_ (個案名字)的所有意識和人格，再一次回到這個身體，完整的整合回到這個身體。

我可以跟 \_\_\_\_\_ (個案名字)的潛意識說話嗎？

我有跟 \_\_\_\_\_ (個案名字)的潛意識說話的許可嗎？

我尊重潛意識的力量，因為我知道潛意識照顧 \_\_\_\_\_ (個案名字)的身體，並且照顧得很好。我也知道潛意識具有 \_\_\_\_\_ (個案名字)這一世及所有轉世的一切記錄。因此，我尊重潛意識的力量，在我跟它說話和問問題之前，我總會先要求它的同意。我可以問問題嗎？

我知道潛意識可以顯現許多不同的前世讓 \_\_\_\_\_ (個案名字)觀看。你選擇讓她/他看到這一世。你為什麼會選擇這世？這和她/他現在這一世有什麼關聯？

## 引導個案回到清醒狀態

現在，我要求潛意識退回到它所歸屬之處，對於它的協助，以及它今天提供

\_\_\_\_\_（個案名字）看到的資料，我懷着深深的愛和感謝。

我知道，她／他也會非常感激。

此外，我要求跟我們對談的其他前世的存在體也退回到他們所屬的時空。

對於他們給予的資訊，我懷着深深的愛和感謝。

請記得，你所看到的是來自過去的影像，

它們屬於過去，我們要把它們留在過去。

我們引導個案回到前世，是基於學習的好奇心，找到能幫助她／他這一世的資料，

這樣這些資料就是有價值和意義的。

當\_\_\_\_\_（個案名字）聽錄音帶重溫和運用這些資料時，這些資料對她／他的心理或身體都不會造成任何困擾。這一點非常重要。她／他的心理和身體將不會受到任何困擾。

**（如果需要置入關鍵字，在這裡進行，然後繼續將個案帶回清醒狀態）**

現在，我請\_\_\_\_\_（個案名字）所有的意識和人格再次整合並完全地回到這個身體。現在，\_\_\_\_\_（個案名字）的所有意識和人格再一次完全整合到這個身體裡，取代了曾跟我們談話的其他部份。現在，我要\_\_\_\_\_（個案名字）開始移動，移動……穿越時空，回到現在的時間，回到此時此刻。

今天是\_\_\_\_\_（日期）。你正躺在\_\_\_\_\_（地點）這個房間裡的床上，你剛剛有個非常有趣的體驗。我要你記得，你現在在過的這一世是所有世裡最重要的一世，因為它是你現在的焦點所在。



我們以這個方式所找到的任何資料都是有價值的，當你瞭解並且運用這些資料的時候，無論是在心理或身體上，它都不會以任何方式困擾到你。這點非常重要，它不會以任何方式困擾你。

我等一下就要從 1 數到 10。

當數到 10 的時候，你會完全清醒，全身感覺非常美好…就好像睡了一場好覺。

你覺得得到了充分的休息，感覺煥然一新。

每次我們這麼做時……對你永遠都是一個非常享受的體驗。

現在，請跟著我，當我數到 10，你就會完全醒來，全身感覺非常舒服……

(注意：數數時不要使用你在「導引」時的聲音。隨著數數，你的聲音要越來越大，節奏也越來越快，重點是要帶他們完全清醒地回到這一世。)

1, 2 你的呼吸開始加快了一點，血液循環也開始加快，因為你現在準備要醒過來了。

3, 4 你開始感覺到自己的身體，清楚意識到你的身體。你可以動動你的雙手和雙腿，讓肌肉開始動起來，血液開始循環，因為一直躺這樣的姿勢會感到疲累。我們現在開始讓身體動起來，你現在很清楚的覺察到你的身體，你現在專注在你的身體，因為你要開始清醒了。

5, 6 你開始聽到房間裡和房間外面的聲音，你清楚覺察到身邊的環境。你已經回到了現在的這個時間和地點。你準備要醒來了。

7, 8 你越來越清醒，越來越清醒。

9, 10 完全清醒，完全醒過來了。你全身上下感覺棒透了。

## 置入關鍵字

關鍵字是在個案要被帶離出神狀態前置入。他們這時候仍然處在一個非常容易接受暗示的狀態。我總是讓個案自己選擇關鍵字詞，而不是我挑給他們。

你想以後再做一次嗎？你想要再次在這個狀態下嗎？（是的。）為了讓你更容易進入這個美好平靜的放鬆狀態，請給我一個關鍵字，當我對你說的時候，我就能幫助你進入這個美好平靜的放鬆狀態。

他們通常會給一個關鍵字。我要他們自己挑，而不是由我說「這是我要用來再次催眠你的關鍵字」。如果他們自己選，他們比較有自己在控制的感覺。因此我通常是讓個案自己決定。如果有時個案想不出來，我就會用「藍玫瑰」。我在這裡的例子便是使用藍玫瑰。當個案告訴我他想要我說的關鍵字後，我會重複幾次那個關鍵字。

你要我說的字是藍玫瑰嗎？

如果他們說是，我就說：

那麼，在你的允許下，並且也只有在你的允許下，每當我對你說「藍玫瑰」的時候，你就會立刻進入這個美好又平靜的放鬆狀態，我們將一起展開旅程，找出許多問題的答案。記得很重要的一點，你一直有掌控權，我的角色只是引導你，帶引你經歷這許多不同的事，你一直是有控制權的，沒有任何事物可以在心理上或身體上傷害到你。

讓個案知道你只會在他們的許可下使用關鍵字，這是非常重要的一點。

## 用關鍵字引導

下次當你再催眠同一位個案時，在她/他躺上床準備開始後，你說：

你已經準備好了並且願意再去體驗嗎？（是的。）

那麼，在你的允許下，並且只有在你的允許下，我會說出你給我的那個字，幫助你進入一個美好又平靜的放鬆狀態。藍玫瑰

（重複幾次藍玫瑰，觀察個案身體的反應，看看他們是否進入適當的狀態）

記得，每一次我對你說藍玫瑰這個字，你就會立刻進入這個美好又平靜的放鬆狀態，然後我們將一起展開旅程，找出許多問題的答案。記得，這個字就像魔法。

藍玫瑰…藍玫瑰…藍玫瑰…

當你看到個案已經進入適當的出神狀態，用保護的白光圍繞他們。接著你就可以開始或繼續任何你想進行和追蹤的事項了，不需要再進一步導引。

## 朵洛莉絲侃南 – 銀色水晶河冥想

我要你想像一個美麗的銀色水晶的河流，一條銀色和水晶的河，閃耀著，發著光，非常美麗。

我要你看到這個美麗的銀色水晶河透過你的頂輪，進入了你的身體。

現在我們要它慢慢的往下來到身體的脈輪，隨著它慢慢移到每一個脈輪，能量河流會擴散到所有的細胞。

它來到了眉心輪(第三眼)，它從那裡傳送療癒能量到整個頭部的每一個細胞，然後往下移動，經過喉輪，傳送療癒能量到喉輪部位的每個細胞。

你能夠感覺到能量，這個能量美好而且平靜。

你知道隨著能量在身體移動，它也在療癒身體。

現在它往下來到了心輪，它將療癒能量傳送到身體那個部位的每一個細胞。

療癒能量往下來到了太陽神經叢，並且療癒身體那個部位的每一個細胞。

療癒能量的河流現在往下移到臍輪，傳送能量到臍輪部位的每一個細胞。

現在療癒能量來到海底輪，它將能量傳送到海底輪部位的每一個細胞。

你能夠感覺到療癒能量在你全身的細胞流動。

這個能量美好平靜，並且具有強大的威力。

它療癒它所到的每一處。療癒能量在全身的細胞流動。

身體現在有了維持平衡與和諧所需要的一切能量。任何身體不需要的多餘能量將會透過雙腿和腳排出去。

任何身體不需要的多餘能量將會透過雙腿和腳流出去，這些多餘的能量可以讓世界上任何需要的人使用。

現在身體完全的平衡與和諧了。

我有良好的身體。我有強壯的身體。我有健康的身體，而且我身體的運作完全平衡與和諧。這就是它的狀態，這也是它原本該有的狀態。