

生命动力深度体验工作坊

【课程背景】

“潜意识比意识的力量大 3 万倍以上”

——美国潜能专家博恩·崔西

在放松的状态下，潜意识会以图像的形式向你呈现它内在的意义。本课程结合呼吸、音乐、舞动、静心、催眠、疗愈等元素，透过引发生命能量的带动，迎接一次全然、纯粹、觉知的真实潜意识内在的回归。它帮助人们重新找到与内在自我连接的方式，逐一唤醒、打开、释放身体能量，让你的身体与心灵在自发性的体验中一起放空，全然的释放内心的恐惧，压抑与愤怒。

“人脑好像一个沉睡的巨人，我们均只用了不到 1% 的脑力”

——知名学者奥图博士

课程对于增强体力、自信心、个人魅力及沟通技巧都非常有效。同时能够减缓压力、恐惧、焦虑、孤寂感、沮丧、身体紧张和慢性疼痛。此外，它还能增强身体的循环及呼吸系统。也让我们的心灵更进一步的达到提升与净化，最终体验身心合一的丰满与喜悦。

【课程时间】

课程时间为 2 天（12 小时）

【课程对象】

全体领导和员工

【培训形式】

团体互动体验+课堂讲授引导+案例分析+问题答疑等

【理论支持】

音乐、舞动、催眠、心灵绘画、脉轮能量疗愈、潜意识沟通、家庭系统排列、NLP 教练技术等。

【培训特点】

科学的理论支持+气氛轻松+生动有趣+实战实用+现学现用

【课程大纲】

模块	课程内容（技术方法）	目标收益
身体层面	I 进入潜意识，找到躯体症状潜意识里的原因，在潜意识中做处理，疗愈躯体症状； I 脉轮测试和疗愈,开启脉轮，疗愈脉轮能量； I 运用花精排毒，做身体能量提升； I 户外气功、舞动练习； I 增强身体的循环及呼吸系统	改善睡眠、美容养颜、焕发青春活力、改善慢性病、僵硬的身体部位变得放松柔软，病变的身体变得健康。
思想信念	I NLP 教练技术负面信念转化法，改变你的大脑程序，让你变得更积极阳光，自信灵活，接纳自己	负面信念转化为积极信念，变得更阳光活力，自信自尊，灵

层面	<p>喜爱他人，充满正能量。</p> <p>I 能量环让你在许多场合下，充满自信和力量；</p> <p>I 和心灵约会，疗愈内在小孩，让你遇见内在弱小的自己、</p> <p>提升能量，重塑自信，善待他人；</p>	活面对生命中的挑战，接纳自己喜爱他人，充满正能量。
情绪情感层面	<p>催眠；身心能量疗愈；家庭系统排列；NLP 教练技术；</p> <p>I 情绪会以能量的形式储存在身体里，在身体上留下密码。运用多种技术呈现你的情绪对工作、生活的影响并现场释放内在积压的情绪；</p> <p>I 展现内在女性特质，展现内在柔软、包容的力量、承载的力量；</p> <p>I 唤醒触觉感官，享受欢愉，喜欢你的身体</p> <p>I 启动原始生命能量，焕发内在活力与魅力，改善亲密关系；</p>	释放压抑的情绪，如焦虑、紧张、自卑、恐惧、抑郁，变得更加平和、喜悦、增强内在力量，提升幸福感。
勇气 生命力	<p>展现内在男性能量，重获勇气、主动力量</p> <p>激发和平衡内在男性和女性能量</p> <p>重新连接内心的勇气和力量，面对生活的变迁和挑战</p>	释放懦弱，退缩，逃避，重新获取生命的勇气和顽强的生命力。勇敢争取自己想要的工作、生活。
爱慈悲	<p>开启爱的能量，和给与及接受爱的能力</p> <p>发展爱自己的能力，拥抱内在小孩</p> <p>感觉爱他人以及爱自己的能量，学习享受生命的优雅与恩典，发展慈悲的力量，释放情感的创伤</p>	看到内在的伤心、委屈、无助，并疗愈它，关爱它，让爱与慈悲自由的流动，自然的发生。发展出爱与被爱的能力，让生命滋养在爱的频率里。
人际关系	I 绘画，呈现个体的你、两性中的你，和在团体中的你；	改善和自己的关系、和他人的关系、和团体的关系；增强自

层面	<p>I 潜意识沟通，疗愈两性关系、家庭关系，及指定人物的关系；</p> <p>I 前世回溯，追溯前世今生的缘，解开纠缠的心结；</p> <p>I 潜意识沟通，遇见未知的自己，提升自信心，输入正能量；</p>	信心，活出自我，绽放生命。
沟通 表达 倾听	<p>释放累积的负面情绪能量</p> <p>增强沟通技巧</p> <p>表达喉轮沟通能量，边舞边唱诵，加强表达与聆听的能力</p>	释放喉咙堵塞的能量，让表达的能量通畅、自如。用心表达，用爱表达。
金钱 物质 层面	<p>I 感觉与大地的连接，加强与物质世界的连接，以及生存及获取物质财富的能力</p> <p>I 释放深层恐惧，重获对生命的原始能量，生活的踏实感、安全感与信任感</p> <p>I 开启脉轮呼吸，增进智慧、爱心、表达、关系、安全感和物质丰盛；</p> <p>I 重点疗愈海底轮能量，燃起生命之火，获得安全感、存在感，乐观自信，建立潜意识中的财富仓库；</p> <p>I 家庭系统排列呈现和疗愈家庭动力对财富丰盛的动力；</p>	能敞开的感受宇宙的丰盛，慷慨的给予，也信任的接受，彰显愿望，创造物质财富上的丰盛。
运气 层面	<p>意象对话；NLP 教练技术；身心能量疗愈；家庭系统排列；</p> <p>每个人都如同一块磁铁，会吸引宇宙中相同频率的人和物；运用多种技术，提升自身能量，高频共振宇宙幸运。</p>	重塑的积极正面信念和自身能量的提升，让你与喜悦、感恩和爱的高频共振，在日常的事物上，各方面都顺畅了。

其他	<p>(家庭系统排列)</p> <p>I 呈现你几大基本生命能量 (事业、财富、健康、幸福、婚姻、亲子、情绪、爱、成功、关系) 的真实现状，看到隐藏的家族系统动力；</p> <p>I 根据你的正向目标，运用系统排列方法，做团体整合；</p> <p>I 连接父母乃至家族的能量，安装心灵发动机</p> <p>I 检视个人生命的蓝图，建构积极发展的力量</p> <p>注：报名家排个案，采用现场随机抽取的方式进行。</p>	<p>释放隐藏在事业、财富、健康、幸福、婚姻、亲子、情绪、爱、成功、关系等背后的家族系统动力，化家族的阻力为助力，让爱流动，重新释放生命动力，体验活在家族动力滋润下的喜悦！</p>
----	---	--

在工作坊中，还可以帮助您：

- 一、增强身体的循环及呼吸系统,学习从心智体和细胞层面转化与能量整合信念；
- 二、能够减缓压力、恐惧、焦虑、孤寂感、沮丧、身体紧张和慢性疼痛；
- 三、增强体力、自信心、个人魅力及沟通技巧都非常有效；
- 四、让我们的心灵更近一步的达到提升与净化，最终体验身心合一的丰满与喜悦；
- 五、从清理每个脉轮开始，到学习运用脉轮的能量来疗愈自己及创造丰盛，同时将所学对应与运用到生活各层面；
- 六、利用自身能量的流动来疗愈你的身体和心灵的疾病,觉察那些创伤事件及情感记忆所带来的束缚性信念，领悟到我们不曾了解的、真实的自我；
- 七、接受来自灵性自我的智慧、讯息与方向,创造自己生命的道路，唤醒个人此生的使命，同时转化那些使人远离自我力量的旧有信念
- 八、狂喜且有力的将内在光的本质发掘出来。

您还将获得：

- 1.打开—疏通—整合内在的能量，促进身心灵能量的和谐平衡；
- 2.释放压力，燃起内在的活力；
- 3.感受人与人的相互支撑，体验心与心的激情碰撞；
- 4.倾听内在的声音，清楚洞察内在真我，觉察压力的根源；
- 5.填补生命的动力，开启内在的力量和自信，缔造充满艺术旋律的崭新体验；
- 6.重拾生命的喜悦，回到对生命本身及创造，全然的投入去经验生命的每一刻。