

Excel Your Life Newsletter: Mar 2016

讓你提升你自己的生命而發行的電郵月刊...

本期月刊的PDF版本，可點擊

<http://www.excelcentre.net/excel03-16.pdf> 下載

2016 年 第 2 季度 精選課程：www.excelcentre.net/highlight

目錄：

- I. From the edesk of Keith To: 微笑
- II. 我的想法: 荒謬與矛盾
- III. 每月名人金句: 壽命
- IV. Monthly Cut & Paste: 人的一身
- V. Ideas & Thoughts of Keith To: 十個NLP給我們的生活智慧

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. 微笑：微笑是會傳染的，但眉頭緊鎖又或怒目而視，也都是會傳染的。



當你向人微笑時，有些人總是會回報給你一個微笑；當你向人怒目而視時，對方十之八九肯定會更怒氣沖沖。

現今會回報微笑的人，的確較以往少，無他，大家也在拉得緊緊的，身體早已經忘記了輕鬆快樂。

不管是微笑或怒目，她們之所以會傳染，因為她們可以說是一種**心錨 Anchors**，**NLP**發現某些感官刺激，能引發對應的身心狀態，因此當你看到別人的微笑或怒目，這些**視覺心錨**誘發了輕鬆快樂，又或緊張憤怒的狀態。

當你自己在微笑或怒目時，你會發覺自己，很快會變得更輕鬆，或更緊張，因為這正是**觸覺心錨**的效果，亦即是某個動作，或某個外在感覺，啟動了相關的狀態。

當你微笑時，你自己會感覺快樂，看見你微笑的人，也相應地感覺快樂，因此也會微笑，結果又反過來再令你更覺開心。

但當你怒目而視時，你自己會感覺憤怒，看見你怒目的人，也相應地感覺憤怒，因此也會怒目迴向給你，結果又反過來再令你更覺憤怒。

要**良性**，還是**惡性**的循環，**只有你才能選擇**。

2. **催眠深造課程**：**SOBER-Enhanced**：**七年來只曾辦過一次**，未來再辦機會微乎其微，趁機報讀，豐富增值自己的催眠技能。四個絕不公開的深造**SOBER Therapy**技術！

課程中，你將學到四個大幅提升你催眠助人水平的**SOBER Therapy 內技術**，四個非但不會在註冊催眠治療師課程中講授，甚至也沒有在

高階催眠治療師課程中提及！

更重要的是，這個課程**可以是免費的**！

課程日期：May 25, Jun 22, Jul 20, Aug 24 2016

課程更多資訊：www.excelcentre.net/sober-enhanced

3. **NLP深造課程，首次舉辦**：[Meta-Practitioner](#)：深入研究NLP中**最關鍵**原理與技術－**Meta超然**，沒有『超然』這個理念，NLP根本已不是NLP了。

Meta，讓人於任何時候，跳脫固有看法、想法、信念、框架、角度，超然於世。

這個課程，短期內**絕不會重辦**。

更重要的是，這個課程**也可以是免費的**！

課程日期：May 23, Jun 6, Jul 25, Sep 12 2016

課程更多資訊：<http://www.excelcentre.net/meta>

4. **十八年度，核心課程**：[認可身心語言程序學執行師課程 Certified NLP Practitioner Program](#)：香港最深入、最詳盡、最廣泛應用的NLP執行師課程。

香港最早期，而且至今仍持續舉辦的NLP執行師課程，我們更是首個以中文教授的NLP執行師課程；太多畢業同學，認為他們從本課程中學到的，**遠遠超越**其他執行師、高階執行師、導師課程的總和！

NLP研究人的思維，但於七十年代開發初期，人類對大腦的認識，少之又少，故不是根本沒有提及大腦功能，就是以當時誤以為是正確的錯誤觀念，來解釋NLP的原理。

今時今日，腦神經科學發展迅速，我們更為瞭解大腦的運作，用之配合NLP，將更能發揮NLP的效益。今年的NLP課程，會以腦神經科學導向，使你同時掌握兩門學問。

開課日期：May 28 2016

課程更多資訊：www.excelcentre.net/nlp

5. [Facebook專頁](#)：每隔三兩天，小弟便會與大家分享一件有關NLP，又或催眠、教練、輔引學相關的微型知識，有空不妨上小弟專頁一看：www.excelcentre.net/fd。

6. [轉載文章一人的一生](#)：相信很多朋友也曾看過這篇轉載文章，但你有沒有發覺，這篇文章顯然有一個重大矛盾存在呢？小弟對文章的內容，半點興趣也沒有，卻深覺奇怪，為何那麼多的人，從未察覺這個隱藏的矛盾。

原因其實也很簡單，看故事時，身在其中，自然什麼也未能察覺而已。

[超然](#)一點，找出這個矛盾吧！

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. 我的想法：荒謬與矛盾



近日年輕人自殺事件頻生，小弟無能，只覺傷痛，卻無計可施。

小弟絕不想抽這種水，應該是會折墮的，但小弟真的有一個方法，它至少對小弟自己有效。

每當小弟有所困惑時，必做一事，做後輕則開懷歡笑，重則茅塞頓開，豁然通達。

小弟明白，對自己有效，當然未必等於對其他人也有用，而且小弟的困擾，大多只是小問題，遠遠不及時下年青人，需要面對的徬徨前路。

但究竟那是什麼的方法呢？

看周星馳先生的電影。

表面一點的，看後輕鬆暢快，頓時改變當前狀態；狀態變了，想法也會隨之有所調整，就算只是些微的調整，對事物的觀點，也會有所不同。周先生的多套電影，就算已是二十多年前的，一看再看，也不會感覺過時，笑位仍然是笑位，這是周先生的電影功力。

一般人只道周先生的電影低俗，卻不明白這正是周先生聰明之處。

低俗只是表面，表達的卻是表面內容下的深層思想，要是表面即是深層，相信電影要多沉悶，有多沉悶。以低俗喜劇來展現哲理，票房與意義，兩者兼得，難道不是聰明？

他那有什麼深層思想，來來去去的就是那些『屎尿屁』，真的令人作嘔！那麼，莊子的『道在屎溺』豈非也同樣令人作嘔？

也有人認為他的電影無厘頭，皆因他常以『荒謬與矛盾』來表達人生的『荒謬與矛盾』，不明白『荒謬與矛盾』，當然有的只是無厘頭了。

人生就是充滿著『荒謬與矛盾』，看不通，痛苦萬分；看通了，原來只是這樣。

P.S. 這篇短文已經寫好了兩個多星期，小弟故意延後才發出，皆因不想當成抽水之作。

P.P.S. 周先生的作品，內裡埋藏著大量隱喻Metaphor，想學習艾克森催眠學，周先生的電影是首選。

P.P.P.S. 小弟無意叫你去看翻版電影，但想即時看看，可在Youtube找找。小弟在Youtube隨手找到的：<https://goo.gl/6P8ISG>。

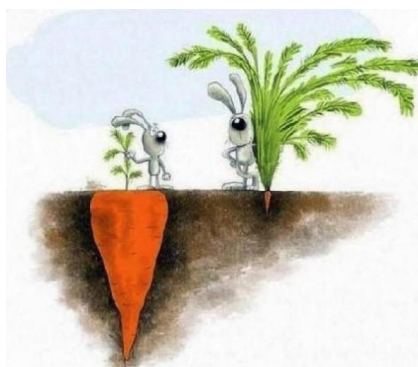
III. 每月名人金句: 壽命

壽命的縮短，與思想的虛耗成正比。... 達爾文Darwin

(這是自上期開始的一個新欄目，過去多年，我們的[Daily Quote for Your Soul](#)，以及[Daily Quote for Your Biz](#)，每日均送出英語的名人名句；在這個新欄目中，小弟將精挑細選，把最出色的中文名人金句，每月奉上。)

IV. Monthly Cut & Paste 每月轉載: 人的一

作者: 不詳



有一天，神創造了一頭牛。

祂對牛說：「你要整天在田裡替農夫耕田，供應牛奶給人類飲用，你要工作直至日落，而你只能吃草，我給你 **50** 年的壽命。」

牛抗議：「我這麼辛苦，還只能吃草，我只要 **20** 年壽命，餘下的還給你。」

神答應了。

第二天，神創造了猴子。

神跟猴子說：「你要娛樂人類，令他們歡笑你要表演翻筋斗，而你只能吃香蕉。我給你 **20** 年的壽命。」

猴子抗議：「要引人發笑，表演雜技，還要翻筋斗，這麼辛苦，我活 **10** 年好了。」

神答應。

第三天，神創造了狗。

神對狗說：「你要站在門口吠。你吃主人吃剩的東西。我給你 25 年的壽命。」

狗抗議：「整天坐在門口吠，我要 15 年好了，餘下的還給你。」

神答應。

第四天，神創造了人。

神對人說：「你只需要睡覺，吃東西和玩耍，不用做任何事情，只需要盡情享受生命，我給你 20 年的壽命。」

人抗議：「這麼好的生活只有 20 年」

神沒說話。

人對神說「這樣吧。牛還了 30 年給你，猴子還了 10 年，狗也還了 10 年，這些都給我好了，那我就能活到 70 歲。」

神答應了。

這就是為甚麼我們的頭 20 年，只需吃飯、睡覺和玩耍。

之後的 30 年，我們像一條牛整天工作養家。

接著的 10 年，我們退休了，我們得像隻猴子表演雜耍來娛樂自己的孫兒。

最後的 10 年，整天留在家裡，像一條狗坐在門口旁邊看門。

V. Ideas & Thoughts of Keith To: 十個NLP給我們的生活智慧



小弟學習NLP凡二十多年，喜歡她不是因為她提供了太多太多可用的技術，更是因為她本身已是一種人生實用智慧，一種如何生活的智慧。

今天，先與你分享其中十個...

1. 所有想法與行為皆是有用的，視乎你在什麼時候、什麼情境下而矣。既然現在這個想法行為不合用，留待其他時候再用吧！
2. 當你看好的一面時，你就看到好的事情，反之亦然；要看到什麼，自己決定。
3. 問為何難題會降臨你的身上，不如問問如何解決更為實際。小弟常跟自己說：『為何』是一種哲學智慧，『如何』卻是一種實用智慧。
4. 憂慮、恐懼、憤怒、悲傷，全不是一種情緒，而是一種活動；移除一種活動帶來的負面影響，最合理的方法是：開始另一種活動！
5. 太多人根本不知自己經常在心中自言自語，這些自我對話，可以令你開心快樂，也可使你痛苦不堪。
6. 人有著各種不同的傾向，『不同』不代表更好或更差，只是不同

而矣。理解別人的不同，善用自己的差異，才是上算。

7. 人人也說難題是機會，危中有機嘛！但為什麼大部份難題中，也看不到機會呢？因為它們隱藏了，要看到機會，用的是想像。

8. 開始做任何事之前，先問自己：『這事能做得有多好？』，若一開始也覺得不會太好，為何開始？切記：起步影響著整個過程與結果。

9. 穩定地慢慢呼吸，令身心進入一個平穩的狀態；這種狀態，差不多適合你從事任何活動與工作。

10. 回望過去，絕不能改變你的感受與情況，過去不是已經過去了嗎？過去不是已經不再存在嗎？現在開始啟動一個更好的未來，才是正路。

NLP執行師課程 2016：www.excelcentre.net/nlp

本文原刊登於：www.keithto.ws 2015年5月