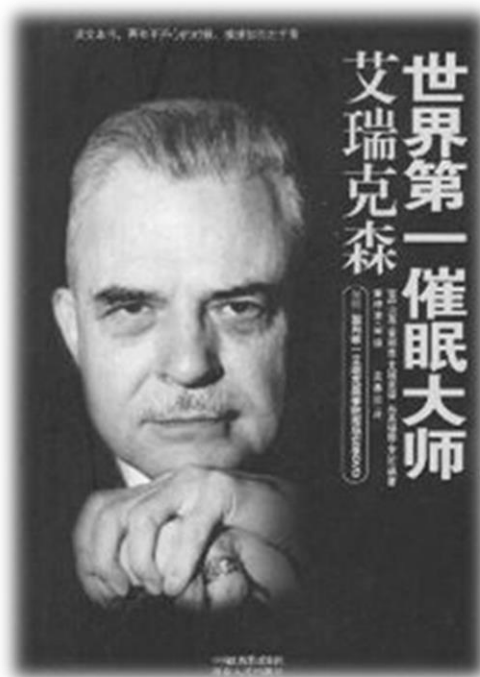




作業 1.

背誦：催眠大師擺脫恐懼症的關鍵「一句話」



當你下一次要面對人群、或是即將要面對讓你感到緊張或恐懼的事情時，你就可以對自己說這句話！這個方法適用在各種你會緊張的場合上，可以是做簡報的當下恐懼、或是工作要面試的緊張感、又或是即將要和異性約會的場合。

作業 2.

熟悉：所有的框架技巧

運用框架除了可以框住對方的話語外，更厲害的是，你還可以框住對方的**信念**和**價值觀**，而且是用自己的框架，來框住對方，讓對方進入你的世界，受你所影響和控制！

作業 3.

練習：日常生活時，說話用中心點、頭部如如不動、動作放慢

如果你能做到帝王的魅力，那麼不管你穿的是什麼衣服？你的長相有多麼難看？其他人照樣會從你的身上，看到你內在無畏無懼的個人魅力！



作業 4.

牢記：帝皇 10 個信念

不管這 10 個信念跟你內在的價值觀有沒有衝突，你都要將它輸入到你的潛意識裡！如果你將以上 10 個信念記起來的話，你內在的信念能量，就會有非常巨大的轉變！

你不一定要完全依照這 10 個信念去做，但是你的內在，至少要有這 10 個信念的認知存在，**這樣你才能在你的人生中，握有絕對的掌控權！**（是的！你要當自己是皇帝陛下、皇后娘娘）

作業 5.

聆聽：「第五週催眠引導錄音」每天最少聽二次（一週 14 次）

你過去是個有奴性的人嗎？你也曾經是個不想為自己人生負責的人嗎？如果是的話，那麼從現在開始將**帝皇催眠引導**，輸入到你的潛意識，那就是你改變生命的最好時機！**（※ 本週要聽 14 次）**

以上作業必須要做完、並練習上手後，才可以進行下一週的課程，如果覺得自己的練習不夠，那建議你最好等熟練了之後再進行下一週，畢竟課程是循序漸進的進行，一切都得按部就班來！加油啦～

林昭璋