

《釋釋看》

自我蛻變工作坊

獨家贈禮



哈囉！親愛的夢想實現家！

首先，我要恭喜你！！！！

你能夠看到這本電子書，那就表示.....

你已經將這五週的「釋釋看自我蛻變工作坊」課程，全部都聆聽完畢
和操作完畢了。

你非常非常的優秀喔！

我相信，如果你有認真去操作課程裡的每一個練習的話，那麼你的人
生，一定已經產生很大的改善了吧！

當然，就像我們第五週課程尾聲時所講的.....

學完課程並不是個結束，而只是個「開始」而已！

是的！

這一切的學習，只是讓你了解，如何去建立一個新的「自我形象」來改變你的人生而已.....

但你要做的，不僅僅是只有「知道」，而是要去「做到」這個課程所教導你的所有練習，你得去徹底的去運用你的想像力，來達成你的願望和目標才行！

所以，你除了聽完這五週的課程之外，你還得不斷的去操作和實踐，你的全新「自我形象」才會漸漸的被建立起來.....

而唯有新的「自我形象」建立起來，你的人生才能真正的改善喔！

那麼，現在.....

就讓我們一起再來回顧和複習一下，這套課程所講的重要「環節」，以及我要與你分享，我自己是如何去運用「自我形象」，來改變我人生的吧 ~ ~ ~

《什麼是自我形象？》

「自我形象」簡單的來說，就是：**你認為你是個怎樣的人？**

比方說，假設你是一個吃葷的人。



但是如果我跟你說：「**從現在開始，你都不能再吃肉了，只能吃素！**」的話，那你應該會很難適應吧！

不過，如果你本來就是吃素的人，那我跟你說：「**從現在開始，你都不能再吃肉了，只能吃素！**」的話，那你應該會覺得沒什麼吧！

因為，你本來就是一個「吃素的人」，不是嗎？



而這個「吃素的人」，就是你自己給予你自己的「自我形象」了！

所以說，如果你把你是個「吃葷的人」的自我形象，翻轉成「吃素的人」的話，那麼吃素對你來說，就是很正常的事了，對吧！

你的「自我形象」是你自己所設定的，如果你能夠重新設定它，你就能重新改變你的命運！

又比如說，如果你現在的「自我形象」是：我是個有憂鬱症、自閉症、且凡事都負面思考的人。

那麼你的內在「自動引導機制」，就會真的讓你變成有憂鬱症、自閉症、且凡事都負面思考的人喔！非常可怕。

所以，你應該要把你的「自我形象」，設定成：**我是一個積極、快樂、健康、富足的人！**（這只是粗略的設定，你可以更清楚去描繪你所要成為的樣貌。）

這樣，你的內在「自動引導機制」，才會指引你朝向積極、快樂、健康、富足的人的目標邁進喔！



我們的內在「自動引導機制」就像火箭一樣，在起飛朝向外太空的目標時，中間的過程，並不是筆直的朝向目標，而是經過**不斷的修正航道、改變航向、才漸漸的達成目標的！**



所以，當你發現你在設定「自我形象」，朝向願望目標時，中途會不小心回到過去舊有的觀念時，請你不要氣餒，這是很正常的，你只要將你的注意力，重新轉到你所要到達的目標上就好。

專注在你要的目標上，而不是你不要的！

接下來呢，我們來談談.....

《如何建立成功形象？》

一開始，當我還不知道什麼是「自我形象」、也不知道該如何去設定「自我形象」的時候，我都是依照自己舊有的「固定生活模式」在走：

凡事都很容易往負面的方向去思考。

做事都三分鐘熱度。

認為成功者都是那些被上帝眷顧的人，而自己不是。

網路行銷實在是很困難，怎麼學都學不會。

我怎麼會那麼胖呢？這樣怎麼減也減不了的啦！

我不值得擁有美好的另一半。

以上都是我過去給自己設定的失敗「自我形象」。

而在我了解人生要過得好、還是壞？全都是由自己設定的「自我形象」來決定時

我就開始一個個的去修正它們了！

《網路行銷如何成功？》

還記得我第一次接觸「網路行銷」的時候，就看過幾位非常厲害的老師，他們可以在網路上，只用短短幾週的時間，就賺到一般上班族一整年的收入，相當的神奇！

這對當時的我來說，是很不可思議的事情！

當然，在看到「網路行銷」這玩意，居然能夠產生這樣【恐怖】的賺錢績效時，使我感到非常的興奮！

於是，我不顧家人的反對，立刻就栽進「網路行銷」的學習世界裡了！

而我最早學習的網路行銷課程呢，是「網路文案」的撰寫.....

記得當時教我文案的老師，他是真的運用網路文案，賺到了百萬以上的收入。

所以當時我就把身上僅有的 **28000** 元，全部都投資在這個課程裡了！

之所以會這樣的孤注一擲的目的，就是希望可以像老師一樣，能運用寫文案的方式，在網路上輕鬆的賺到大筆的收入！

在上課的過程中，老師教得非常好，這個課程的設計也非常棒，讓我學到非常多東西。

只是這套課程.....**它並沒有為我帶來大筆的收入！**

之後，我又去上了其他相關的網路課程、也買了一大堆跟網路行銷有關的書籍。

但很悽慘的是.....

我在網路上努力「一整年」所賺到的錢，居然只有上班族「一個月」的薪水而已.....

這樣的結果，讓我實在是難以接受 ~ ~ ~

不禁讓我覺得：

「唉.....這可能是只有那些大師才能辦到的啦！」

「唉.....像我這麼笨的人，是無法跟他們一樣的啦！」

「唉.....可能我就是被上帝拋棄的倒楣鬼吧！」

嗯.....如果你也有過這樣的遭遇，那麼我想你應該會很瞭解我當時的心情了。

不過，我並不氣餒，我發誓我一定要找到**成功的秘訣**！

於是，我就開始認真的去觀察，這些網路行銷的大師，他們都是如何經營他們的網路事業的？

在經過不斷的研究和探尋之後，總算被我找到，我之所以無法在網路上賺到錢的背後真正原因了！

這個原因呢，跟我的技術一點關係也沒有、也跟我文案寫的好壞沒有任何的關係.....

最大的關鍵，就是這些大師，他們擁有一個我沒有的東西，它叫做...

「世界級的自我形象」

是的！

就是因為他們在他們內在，設定了這樣的「世界級的自我形象」，他們才能順利的在網路上，賺到大筆大筆的收入！

在他們的心中，都有一自己想成為的樣貌，並且他們也有屬於自己的「偶像典範」。



有些老師的偶像典範，是《一週工作四小時，晉升新富足》的**提摩西·費里斯**，他們希望能跟這位典範一樣，能過著隨時在世界各國遊玩，並將所有的工作都找人外包處理，而自己只要每個月等著領錢的快樂生活。

或是像「直效行銷教父」**丹·甘迺迪**一樣，運用直效行銷的秘訣，在網路上寫一篇銷售文案，就為自己賺到好幾百萬美元的收入.....

又或者可以像「流量天王」**約翰·瑞斯**一樣，成為第一個運用網路，在短短的 18 小時之內，就賺到 100 萬美金以上收入的人！

沒錯！這些台灣網路行銷大師，他們的「自我形象」，都已經調整到以「**世界級**」的大師為自己的目標藍圖，所以他們的成就，才能夠如此的卓越，才能夠超越人群。

假如你天天想著如何賺錢，你就會賺不到錢

但假如你天天想著如何成為你行業的最頂尖時

錢就會像浪潮般的湧到你的身邊！！！！

是的！

你的格局、你的視野，必須要擴大到成為你行業的頂尖時，你才有可能跳脫出現況失敗的「困境牢籠」裡。

你之所以會認為自己能力不夠、不配得在網路上賺到錢、最大的原因，就是因為你的「自我形象」太渺小了！！

而當你的「自我形象」很渺小時，你所說的話、你所寫的文字、內在的觀念、或是走路時的樣貌，就會自然而然的顯示出你就是一個【失敗者】的樣子。

要知道，你並不是【失敗者】，你只是過去比較習慣，去扮演【失敗者】的角色而已，但這個角色它並不等於你！

你擁有絕對的選擇權，來決定你所要扮演的角色，以及你所想要過的生活樣貌。

所以，請從現在開始去扮演【成功者】，去設定「**世界級的自我形象**」

吧！

在前五週的課程中，相信你已經學會了運用各種方法，來重新調整你的「**世界級的自我形象**」了，你只要運用你強大的想像力，「**持續**」的想像你所要成為的樣貌，你就會自然而然的，成為你想成為人喔！

而.....就在我重新調整自己「**世界級的自我形象**」之後.....

我的網路行銷視野、我的網路行銷格局，徹徹底底的改觀了！！！！

我的網路事業開始突飛猛進 ~ ~ ~

從過去一年只賺到一個月收入，**進步到在短短的「三週」內，就賺到超過前一份工作的「一年總收入」！**

甚至，我最近一次的網路行銷成績，是在短短的 7 天內，就獲得超過 100 萬元以上的好成績，這比我前一份工作做 4 年的薪水還多！！！！

不過，這雖然是我睽違以久的成績，但當我達到時，其實並沒有感到特別的意外，反而是覺得「很正常」.....

我想，可能是因為我的自我形象設定，就是認定我可以達到這樣的成績以上，所以才會覺得如此正常吧！（也就是因為覺得正常，目標才會更快的達成 ~ ~ ~ ）

看到這裡，我想問問你.....

你的「**世界級的自我形象**」是什麼呢？

你設定好你在「網路行銷」上的**目標**了嗎？

你設定好你在「網路行銷」上的**偶像典範**了嗎？

你決定好你要在「網路行銷」上所達成的**成就**了嗎？

請儘快去描繪你所要成為的樣貌吧！

唯有你內在設定好自己的「**世界級的自我形象**」，你的內在潛能、內在自動引導機制，才會將你「沈睡」以久的能力...

爆發出來！

這樣，你才能完成不可思議的目標、達成不可思議的成就喔！！！！

《如何順利的瘦下來？》

接下來，要跟你談的是，我是如何調整自己的「自我形象」，來讓我自己順利瘦下來的！

還記得，我在人生陷入低潮的那段時期，壓力非常大，對於內在累積以久的負面情緒，找不到地方可以宣洩，所以我只好「吃」，來填補我所失去的快樂。

不過，吃東西雖然可以讓我獲得短暫的快樂，但這短暫的快樂....所換來的代價，就是我變得非常非常的 **胖！**

我的體重，來到了我從未有過的 85 公斤！這對我來說是非常的難以接受的！

難以接受的不只是照鏡子時，看到自己肥胖的樣子而已，而是家人跟朋友異樣的眼光和嘲笑 ~ ~ ~

我之所以會肥胖，都是因為我的「自我形象」在扮演一個受害者、以及一個自甘墮落的角色，所以我才會毫無節制的吃東西，讓自己肥胖起來。而就在我了解這道理之後，我就決心要讓自己瘦下來了！

首先，我先在腦海中，描繪出我所想要成為的體型。

這時，我想到了過去我很欣賞的一個日本超級巨星 ----

「木村拓哉」的樣貌.....



沒錯！我決定要變得跟他一樣瘦！！！！

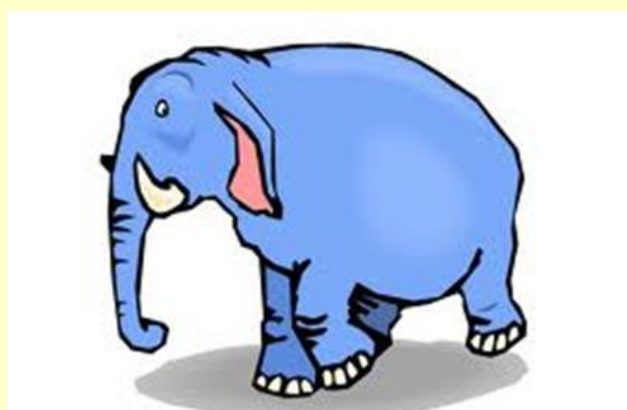
於是，我就把我的「自我形象」，設定在「我就是跟木村拓哉一樣瘦的人」上面，然後在腦中清楚的想像我「已經變瘦」的畫面，並讓這畫面「時時刻刻」投射在我的腦海中。

當然，關於減重，在這裡還有一個重點，就是.....

相信如果你是經常接觸吸引力法則的朋友，應該就會知道，我為什麼要說「如何順利的瘦下來」，而不是說「我要如何減肥」了吧！

因為，你所專注的東西，能量會擴大，如果你一直專注在自己要如何減肥，或是不要繼續胖下去的話，那你只會變得更肥、更胖而已！

原因是我們的潛意識，它不知道什麼是「不要」，它只知道「不要」後面的東西，就好像我叫你「不要去想藍色的大象」一樣，「不要去想藍色的大象」，而你的腦袋裡自然而然的，就會出現藍色的大象了。



所以囉！這就好像如果你想要讓你的負債減輕，或是擺脫你的負債的話....

你就必須去想該如何讓自己更富有、如何讓自己賺更多的錢！

而不是去想該如何不要有負債，因為這樣的話潛意識會讓你負債變得更多的。

而當你想像自己越來越富有、越來越富足時，能量就會漸漸擴大，而你就會真的漸漸變富有、變有錢了。

同樣的道理，如果你想要減肥，不要再發胖的話，那你就應該將你的焦點和注意力，放在你該如何讓自己順利的瘦下來才對，這樣久而久之，能量聚集擴大之後，潛意識才會讓你真正的瘦下來喔！

然而，就在我設定好我的「自我形象」，以及用對文字和語言，並且在腦中描繪出自己變成「木村拓哉」的樣貌之後.....

神奇的事情發生了！！！！

我的身體，開始漸漸發生了變化！

從本來一天要吃多餐的人，變成一天只吃兩餐、甚至只要一餐的人...

重點是，我的肚子居然一點都不會餓，也沒有任何飢渴的感覺。

而且只要吃一點點東西，肚子就「自然而然」的覺得很飽了！相當的神奇 ~ ~ ~

我想，也許是我的潛意識在跟身體說：「木村拓哉的身材，才是哲瑋本來的身材，請讓他變成木村的身材吧！！！」

所以我的身體才會開始發生改變吧 ~ ~ ~

在這樣的想像之後，過了 12 天，我去量體重.....

天哪！我居然瘦了 10 公斤耶@@

10 公斤！！！！

頓時間，我突然覺得鏡子裡的自己，變得好瘦好瘦，瘦到有點可怕！

連家人看到我，都還以為我生病了！

但是我知道我其實並沒有生病，我只是運用調整「自我形象」的方式，來讓自己瘦下來而已。

不過，為了不讓家人擔心，所以我又重新調整一次我的「自我形象」，讓自己能稍微胖回來一些.....

於是，我又在剩下的 2 天裡，回胖了 2 公斤....

所以，正確的實驗結果，是我在 **14 天裡，瘦下了 8 公斤**，而且一直到現在，還一直維持差不多的體重中。

很神奇嗎？很困難嗎？

不！其實你也可以做到喔！！！！

只要你從現在開始，去重新調整你的「自我形象」，並且運用前五週課程裡，所教你的想像力方法，重複的去描繪你想成為的樣貌....

那麼你也可以跟我一樣，在短時間內，就能夠順利的瘦下來喔！

並且這變瘦的期間，你完全**不必刻意的節食，也不必刻意的運動**，因為你的身體可能會跟我一樣，時時充滿飽足感，讓你一點也不會感覺到餓，所以你也根本不會想吃東西！

看到這裡，你有沒有也想躍躍欲試啊？

有的話.....那請你別再等了！趕快去行動吧 ~ ~ ~

就從現在開始去想像自己變瘦吧！因為....

你的想像力，就是你最厲害的武器喔！！！！

《如何吸引另一半？》

再來，我要跟你分享，我是如何吸引到另一半的？

我從小就是個內向、害羞、膽小的人，而且也是一個非常保守又單純的男生（這是我從小就給自己設下的「害羞自我形象」）

還記得在高中的時候，因為是男女合班，再加上老師在排座位時，是每排一個男生和一個女生並桌的形式，所以這對當時的我來說，是又興奮又害羞啊！

興奮的是每位同學旁邊坐的，一定都是異性，所以我旁邊坐的，只會是女生，不會是男生，所以我很開心。

而害羞的是，其實我不敢正眼看女生、也不敢跟她們說話，除非她們主動找我，不然我是不會輕易說話的。

有一次，因為坐在我旁邊的可愛女生，對我有好感，而故意把椅子移得離我很近，想跟我靠近一點.....

但因為當時的我實在太害羞了，所以雖然我對她也有好感，不過我還是將椅子順勢的移開，並且遠離了她！

沒想到這個舉動，讓這位可愛的女生，誤以為我討厭她，而在一旁難過了起來。(唉！實在是太對不起她了！)

其實我很喜歡那個女生，只是當時覺得「男女授受不親」而已.....(哈！當時的我夠內向和保守了吧。)

不過，也因為這件事，讓這個女生不好意思再靠近我，而我也因此變得更害羞、更自閉了！

這樣的內向、害羞個性，一開始還覺得沒什麼，畢竟已經習慣這樣的自己了。

所以在求學的階段，我也一直都沒有交女朋友！（雖然當時有女生在追，但我都因為太害羞而沒接受.....現在想想真可惜啊>_<）

就這樣一直到了退伍、出社會之後，我才開始有想交女朋友的想法。

雖然當時因為工作的關係，很幸運的交了一個女朋友，但因為個性差異實在太大，所以在死撐了一年半之後，彼此都受不了對方分手了！

後來，我就經歷了將近一年的空窗期。(沒有任何女性陪伴的空窗期)

終於，在某一次的生日，我決定告別這空窗期！

於是我為自己許了一個願，那就是：

「我今年一定要交到一個女朋友！」

是的！非常肯定的願望！

不過，雖然這個願望是許下了，但....

我完全不了解女生，也從來沒追過女生，因為過去都是女生主動來找我說話，而我從來沒主動去找她們過，那這樣的我，要如何才能交到女朋友呢？

於是，我就開始去買各種有關「把妹」的書籍，以及偷偷去上各種跟「把妹」有關的課程，目的沒有別的，就是希望自己能夠交到「一個」女朋友就好！

除此之外，我為了讓自己看起來更帥一點，還去模仿了許多日劇、偶像劇男主角的穿著打扮，以及他們講話和走路的方式。

還有，我為了想增加自己的內涵、以及跟女生之間的對話技巧，我還依照「把妹」書籍裡教的，背了一大堆的慣例、罐裝材料（對話慣用語）.....

但.....**我還是失敗了！！！！**

是的！雖然我夢想中的另一半出現了、而且我也打扮得夠帥、慣例和罐裝材料也都用上了.....

可是.....**對方就是不喜歡我！**

這讓我感到非常的意外！明明我該做的都做了，為什麼對方就是不喜歡我、甚至還用異樣的眼光來看我呢？？？

我就看過有許多長相普通、也不是很有錢的男生，但他們卻都可以交得到女朋友（而且他們女朋友長得都很漂亮呢！）

這到底是為什麼呢？我到底是哪一點不如他們啊？？？



就在我不斷的實戰、失敗、實戰、失敗許多次之後.....

終於被我發現，我之所以一直交不到女朋友的最大原因了！

這個原因就是.....

我的「自我形象」設定錯誤！！！！

是的！

雖然當時的我外表打扮的很**竹野內豐**、頭髮抓得很**木村拓哉**、衣著也穿的很**小栗旬**，但我對於自己的「自我形象」設定卻是.....

我是個不值得擁有另一半的人！

如果妳是太愛錢的女生請不要靠近我，我養不起！

如果妳是太外向的女生也不要來找我，我害怕你！

如果妳是太漂亮的女生請不要靠近我，我配不上妳！

我只能靠外表的第一印象的取勝，因為我沒有內涵！

我不能跟女生多聊，因為一多聊，她們就會發現我沒有料！

女生的心好難捉摸啊！我根本不可能跟她們在一起的！

唉！我知道這個女生不會喜歡上我的啦！

唉！談戀愛實在是好困難喔！

天哪！當時我連自己都不喜歡自己了，怎麼可能還會有女生喜歡我呢？

於是，在我重新設定一次自己的「自我形象」後，我開始吸引許多女生，進入我的生命中了！（下圖是一小部分的照片）



是的！我是值得擁有愛情的男人！

我是一個有自信的男人，所有女生都喜歡我！

我擁有獨特的個人魅力，每個女生都會自然而然的被我吸引！

我對每個女生都付出愛與關懷，她們也同樣會用愛與關懷回饋我！

我配得上最好的女生，因為我是值得的！！！！

以上的「自我形象」建立，建議你也可以試著去描繪看看！

當然！你可以寫得比我上述的更多一些！你寫得越多、越清晰明確，你對你自己的「自我形象」就會越清楚，你也會更了解你想要成為的人的樣貌是如何？

接著，再運用前五週所教你的方法，重複運用想像力去塑造你的全新「成功自我形象」，把你舊有的「失敗自我形象」去除。這樣一來，你所想要成為的樣貌，才會深深的**烙印**在你的潛意識裡。

然後，你的潛意識才會依照你所描繪的「自我形象」，去讓你真正的成為你想成為的人、實現你想要實現的願望、達成你所要達成的目標、並讓你順利找到夢想中的另一半喔！



以上，我就是運用這些方式，讓我交到「一些」女朋友的！（噓...），

甚至現在我也已經有一個很穩定的另一半！！！！

我相信，只要你願意去嘗試，願意去重複使用，你也可以吸引到另一半，進入你的生命中的！

不管你是男生，還是女生，你都可以調整你的「自我形象」，讓自己成為有自信、有魅力、有內涵、有質感、有品味、並且值得人愛、值得擁有另一半的人！

是的！你一定能夠做到的！！！！

接下來....

在課程的最後.....

我要偷偷跟你分享一個非常強大的思想觀念！（首度公開）

這是我從許多「歐美電影」的那些擁有超強「自我形象」的主角身上，所學到的強大思想觀念，我把它叫做.....

《角色逆轉法》

是的！

這是我從一些政治電影、黑幫電影、勵志電影的男女主角身上，所學習到的強大方法：**角色逆轉法**！

這套方法的觀念，和我們中國古老的經典 ---- 《36 計》中的**第 30 計**「反客為主」非常的相似！

「反客為主」：本指主人與客人的角色地位互換，因為主人是主動，客人為被動，也就是化被動為主動的意思。

也就是說，當你遇到一些事，碰到一些人，給予你極大的壓力時，你可以試著在腦海中，將主客的角色轉換，並且用一種全新的「主人」角度，去面對原本的處境，把壓力反施於對方身上，這樣會讓你的現況，產生**180**度的全新大改變喔！



女：「他們這樣對你，你不會有壓力嗎？」

男：「壓力？我才是施壓的人！」

----- 電影《黑道當家》



女：「他是個危險的人，我們得小心才好。」

男：「親愛的！我們也可以很危險，當我們需要的時候！」

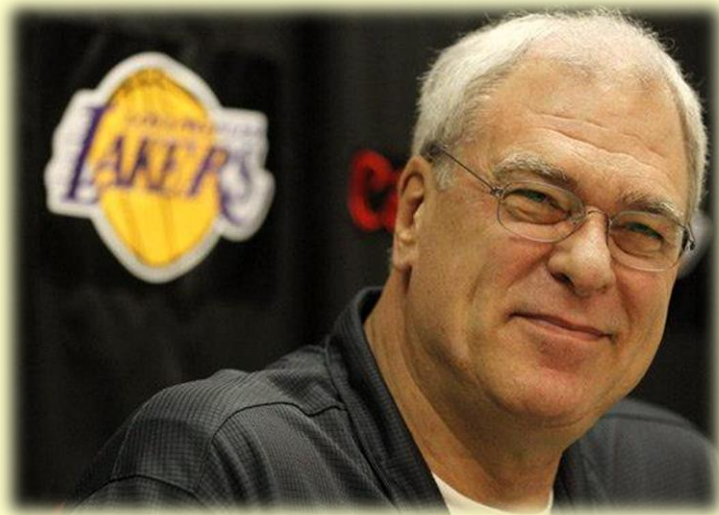
----- 電視劇《紙牌屋》



女：「我覺得我們在這房間裡，好像魚兒被人觀看一樣！」

男：「你可以把外面的人當成魚兒，而你坐在這裡觀看他們！」

----- 電視劇《超感應神探》



記者：「管理那麼多球員，你不會感到麻煩嗎？」

教練：「我才是別人眼中的麻煩人物！」

----- 書籍《領導禪》



記者：「你當初負債 90 億美元，遭到追債時，你會不會緊張啊？」

川普：「我有什麼好緊張的？緊張的應該是銀行吧！」

----- 書籍《交易的藝術》



學員：「行銷就是你要努力去找到更多的客戶。」

丹·甘迺迪：「真正好的行銷，是讓客戶主動來找我。」

----- 課程《NO.B.S.》

是的！當你的人生遇到了低潮，遇到了困難，讓你覺得無法解決時，你就可以想辦法，換個角度來思考，運用「**角色逆轉法**」來改變你當下的處境！

因為這世界是一個「二元對立」的世界，所以每一件事情，都有兩個面向，上下、左右、前後、來回、高低、大小、難易、好壞.....等等。

如果你懂得逆向思考，你就能把壞的事情，轉變成好的事情，把難的事情，變成簡單的事情....

當然，要運用「角色逆轉法」時，你必須要多用想像力、多用創造力，這樣你才可以想出瓦解危機的「好辦法」喔！

所以，建議你從現在開始，多去鍛鍊你的「角色逆轉」想像力和創造力吧~~~

記住，你才是你世界的主人！

其他人都只是你的客人而已喔！

終於，這整套課程要到尾聲了！

我要非常感謝你的用心參與！

一樣的，我得再次重申：

課程結束後不是就結束了，而是一個全新的開始！

你可以重新設定你的「成功自我形象」，並且運用前五週所教你的各種方式，將你想要的形象**持續注入**到你的身體裡，讓你漸漸朝向你想成為的目標邁進，並最後成為你想要成為的人，達成你想要達成的目標，實現你想要實現的任何願望！

我相信你一定能做到的！你也要相信你自己一定能做到！

因為我們活在這個世界上，最重要的目的，就是在這個世界上展現自己，並好好的體驗人生，超越自己的極限，讓這個世界過得更好、更富足。

所以，我很期待聽到你的好成果喔！

當然，如果你在操作的過程中，有遇到什麼問題，也都可以在每週課程的下方做提問；或是如果有什麼「心得體悟」想要與大家分享的話，也歡迎你留言分享給我們喔 ~ ~ ~

最後，祝福你建立「超強大的自我形象」....

一切順利、快樂、豐盛、富足、喜悅囉！



「心靈指引教練」 林哲璋

林哲璋