

黑黑的常见催眠策略和应对方法

V1.5

【由多名网友提供信息并整理，特此感谢】

一、宗教信仰

【催眠策略】伪装成上帝、或者佛陀等，指引灵魂进入白光隧道，从而被清除记忆，继续轮回；

【应对方法】真正的本源是不会来接引你的，来的都是虚幻投影的假象！直接无视他，远离他，不要听他的指引。

二、仇恨或感情

【催眠策略】利用这一世产生的个人恩怨和感情羁绊来诱导你进入轮回；比如：你跟某人还有缘分，需要重新投胎再续前缘；你的仇人这一世对你这么狠，下一次安排你复仇；

【应对方法】不受任何情绪的羁绊，缘分也是幻相，仇恨也是幻相，对前缘割舍，

对仇人原谅；一切都是体验，不要陷入；

三、使命感

【催眠策略】说你是天选之子，要拯救苍生；说你是志愿者，当初自愿来帮助地球的，任务还没完成；说你是注定要普渡众生的上师，要来带领人们觉醒；

【应对方法】你还真信呀？这么好骗~全是扯淡的，就是让你“把根留住”

四、救赎

【催眠策略】灵魂被捕捉后，会把个体一生的片段进行回放，其中有很多事件会让个体感到非常遗憾和内疚，从而无法原谅自己，最终促成个体再次轮回寻找救赎。如果这招效果不好，那么T组会用业力威逼，加重个案的罪恶感，从而形成恐惧，觉得轮回是唯一逃脱地狱之苦的途径。具体执行根据个体的漏洞进行细化。

【应对方法】人生如戏，每个人扮演不同的角色而已，大家都是演员，现在戏已杀

青，跟我有毛线关系。

五、假空派

【催眠策略】假空派认定一切都是空，不承认“有”，以及两者关系的存在，本身就是个漏洞，在假空的固若金汤的体系下，受苦是空，轮回是空，T组是空，最终变成自己轮回也没所谓了，反正都是空，即使记忆被消除，最终也能回到空的境界，如果自己对轮回有顾虑，就证明自己还没有达到空的境界，那么就更应该去轮回继续接受修炼。T组主要抓住假空派这个漏洞，进行洗脑。

【举例】：

T：你已证得本源，时时刻刻都是空，是吗？

个体：是的

T：就是说去哪都是空，已经没有什么能让你着相了？

个体：是的

T：那么去轮回吧

个体：额.....

T：你犹豫了，证明还有相，如果处处都是空，那么轮回也是空，根本难不倒你，是吗？

个体：嗯

T：在这里是空，在人间也是空，无所执着，无所畏惧，这样才能证明你安于本源，时时刻刻都是空，我说的对吗？

个体：有道理，问一下，你是元吾氏所提及的T组吗？

T：T组也是空，不存在，我就是你，都是本源

个体：嗯嗯，明白了

T：去吧

【应对方法】可以应用元老师那句话——所有的真相=空+有+两者的关系，缺任何一个都不是究极

六、学习、进化

【催眠策略】反复强调你还不完美，还需要在地球继续学习，灵魂还需要不断进化，再也找不到像地球这样的好学校了，你等了几万年才等到的机会，走过路过

千万不要错过，错过你一定会后悔的

【应对方法】我本身是完美的，我的高我/灵核就是最好的老师；学校有的是，但地球这种是进来容易出去难的，被迫强制轮回，想走呀也走不了了

七、运动上瘾

【催眠策略】运动对身体好，为了运动可以把其他东西全抛开，可以抛家舍业，只为了运动；运动分泌大量多巴胺和内啡肽，让人兴奋不已，不运动就会失落，因此陷入运动的狂热；

【应对方法】运动是好事，但物极必反；太狂热就会被激素控制，成为内分泌的奴隶，将自己锁定在以物质身体为主的低频上，无法自拔。

八、得道无趣论

【催眠策略】得道者人生一点意思也没有，无欲无求，对任何事都没有喜好和情绪，见了美女也会阳痿，无聊透顶；还是人间有意思，爱恨交加，乐趣无穷

【应对方法】谁说的？你得道了吗就在这一派胡言？得道后人生更丰富，感受更深刻，更喜悦，天天快活似神仙

九、信息匮乏焦虑

【催眠策略】通过铺天盖地的灵性信息和知识，让人陷入好奇的追逐中，不断追逐新信息，生怕错过了什么重要信息。通过大量被带偏的信息来掩盖真正重要的信息

【应对方法】大道至简，很多经典已经把道理都讲明白了，再去接触太多新灵性信息只会“多则惑”，不如专心实修，踏实守一

十、不断重复强化潜意识

【催眠策略】通过不断重复某个概念，让这个概念慢慢的深入潜意识，形成潜意识倾向

【应对方法】这个需要高度持续的警觉，同时也是一把双刃剑，可以给自己用同样的方式植入反催眠程序

十一、人生一帆风顺

【催眠策略】通过一帆风顺的人生，较高的社会地位和生活水平，让人安于现状，觉醒意愿低

【应对方法】满足是一把双刃剑，在灵性探索上的满足将永远把灵魂锚定在较低频率；而且一生如白马过隙，忽然而已，如果无法超脱出轮回，下一世就不一定咯~！

十二、“活在当下”or“逃避当下”

【催眠策略】活好当下，每天开开心心就行了。去想觉不觉醒干嘛呢？对我来说，想办法把这一生过好就够了~下辈子再说下辈子吧~专注当下，当下开心，有什么不对吗？

【应对方法】分清自己真的是在专注当下，还是在逃避当下？是真的敢于面对自己的全部，还是用一些外在的东西来催眠自己，掩盖自己的不开心的部分，然后假装开心呢？

十三、觉醒恐惧论

【催眠策略】整天想着觉醒，只能说明你害怕无法觉醒，想要摆脱人世生活，这是逃避！这是恐惧！过好这一生，放下那个想觉醒的心，觉醒与否与自己无关，你才能真正自由！

【应对方法】有人想觉醒有一部分原因确实是出于恐惧和逃避，但是不意味着想觉醒的念头本身有什么问题。

一个游戏玩腻了，想换个游戏玩，不代表是出于对原游戏的恐惧吧？

过好当下和觉醒是和谐的，不是对立的。觉醒需要巨大的毅力和决心，需要数十年如一日的坚持才能看到希望，如果目标都不明确，结果往往随波逐流

十四、寓言、故事、名人轶事、俗话说、常言道

【催眠策略】利用各种寓言、故事、篡改的名人轶事、以及常言、俗语植入催眠信息进行催眠。

【应对方法】时刻警醒，日常生活中仔细辨别，锻炼辨识力。既不做杠精，也不做傻白甜。

十五、从众心理

【催眠策略】利用个体的从众心理。看别人做了，自己也跟着做吧。They jump, I jump.

【应对方法】要了解到自己本来就是独立完美的个体，本性具足，每个人都是来人世体验各种境遇，因此没有分别，做好自己，追求自己的体验，自立，自信。

十六、个体防护心理

【催眠策略】个体表意识时刻进行自我防护，选择自我世界里的认为最优策略，这正好可以被T利用。例如：他都招了，你要是不招，恐怕对你不利。再例如：他（可以是那个你认为不好或者特好的人）都做了，你要是不做就会怎么怎么样。

【应对方法】时刻警醒，自主选择。

十七、个体迫切需要目标

【催眠策略】利用个体希望迫切实现的目标加以引诱，想发财跟我走，想找好老婆跟我走，想迫切实现什么就跟我走。迫切心理正好被利用。越求越不可得。越挣扎陷得越深。

【应对方法】顺其自然，过程努力，不操心结果。

十八、修行高人一等

【催眠策略】修行就是高人一等，修行人可以看清真相，可以有神通，了不起，比一般人不知道高到哪里去了，离群索居，孤芳自赏

【应对方法】都是游戏，每个人寻求的体验不同，玩法不同，一样的灵魂有什么不同呢？

十九、社会标榜的主流价值观的裹挟

【催眠策略】通过社会主流价值观，让人按照设定的人生路线发展，你不参与就不被大众认可，就是不成功；要想成功，

就要这样，那样，通过人们的从众和渴望被认可的心理，控制人们不越界，不敢尝试

【应对方法】认清自己的本来面目，明白人生的真正目的不是被大众认可，敢走并且坚持走自己的路，做好自己。

二十，沉溺虚拟世界

【催眠策略】依赖科技，比如电子产品中的手机，电脑娱乐,VR 智能眼镜，被更物质化的幻象催眠，进入更深层幻象无法自拔，甚至被电子产品辐射远程控制。

【应对方法】使用不执着，静观使用过程，不对科技有攀附，不迷失。

二十一、修行就是自虐

【催眠策略】修行非常非常苦，跟苦行僧自虐一样，不能尽情吃自己想吃的东西，不能干自己的兴趣爱好，不能享受生活，只能一生枯坐百年

【应对方法】修行跟享受生活不矛盾，只要带着觉知，不沉溺，不陷入物质享受，

就能修行生活两不误

二十二、得过且过

【催眠策略】生活很多问题，无力改变，反正命运是改变不了的，过一天算一天，混日子吧

【应对方法】根本就没有什么天命，你就是自己命运的主人，只有保持乐观，勇于冲破困境的束缚，就能拨云见日，重获新生

二十三、避免恐惧低频

【催眠策略】既然我们的世界是由信念系统构成的，那我们只关注美好正向的东西，我们就会变得越来越好越来越高频。所以，谁说这个世界有黑黑谁就是在散播恐惧！

【应对方法】恐惧是一种主观感受，与客观事件无关。否认负面不等于负面不存在。表意识一味否定，其实反而是一种变相肯定。敢于面对自己的恐惧，才是真的

强大。

二十四、偏信“高灵”的信息

【催眠策略】“我得到的信息是**催眠高灵告诉我的，怎么能有错？”。“我得到的信息是出体以后，佛祖跟我说的，我出体亲眼所见。”，“我得到的信息是菩萨托梦给我的”。。。。相信我。

【应对方法】

有部分假“高灵”在催眠或者其他场景出现，“高灵”的信息未必全是真的，要提高警惕，注意鉴别；

二十五、盲目否定“高灵”信息

【催眠策略】“高灵”真的存在吗？会不会是幻觉？我们修行就是要“破幻”，这些幻相怎么能信？信了就是造幻！信了就在幻象里团团转，出不去了！我们是要破幻，就不能信那些神叨叨的通灵信息！破幻就是要全面否定高我的幻相！

【应对方法】只有一部分是假高灵，不能以偏概全。千万不要因为一部分假高灵

就造成对“高灵”的恐惧，那样就又上当了。阿T越怕我们链接高灵、越捣乱，越说明链接高灵的重要性 !!!不要怕遇到假的，多链接，自然就有经验识别真假了。不要怕摔倒，否则永远学不会跑；
♀ 两个极端，都是阿T要误导的
要客观，防止走极端。
提高辨识力的技术关键，叫做：客观。

二十六、盲目否认催眠信息

【催眠策略】催眠的信息是我迷迷糊糊中自己瞎编的吧？怎么能信？

【应对方法】仔细想想，你的小我能编出这么有智慧的话语和故事？不要高估自己的小我，黑黑很害怕我们链接“高灵”，所以千方百计的阻挠、歪曲、丑化，所以大家要提高警惕，多尝试，多研究催眠，然后在生活中多验证，就会发现“高灵”指引的重要性

【附】真假高灵判断的解决办法：

真高灵的信息特点普遍是不断提醒自己内求（自爱，自强），一元性，意识极其宽广，尊重自由意志，不需要你对他崇拜，以个体提升为最高利益；

假高灵的信息普遍是倾向于外求（业力法庭，符咒，术，神通，坐等扬升），二元性，性格不稳定，缺乏耐心，喜欢变换各种宗教或者神话的形态，意识频率狭窄，以偏概全。

共同的特点：能量感强，与爱产生共振；

破解——根据以上的特点，只能是提高正确辨识的成功率，但不能保证百分百，因为有些个体的主观介入，会出现信息的变形，甚至有些假高灵的意识强度非常高，并不能马上识破，需要你保持客观和耐心，并对答案进行多方验证，必要时可以用一些挖坑的问题进行试探。（挖坑问题是指你已经知道正确答案的问题）

二十八、T组邪恶论。

【催眠策略】阿T黑黑们太坏了！他们是

负面是坏人是邪恶！他们害我不浅！我们要打败他们！消灭他们！我们是正义的一方！

【应对方法】注意游戏心态。没有正义邪恶没有正面负面，只是游戏的红蓝方而已。客观看待 T 组黑黑，如果自己有情绪，可能陷入了敌我斗争和受害者幻象中。

二十九、修行就是突破“限制”

【催眠策略】修行就是通过修炼把本来没有的功能打开，突破身体的限制，从而实现更大的自由

【应对方法】人本来就是自由的，限制反而是后加的；修行不是修出之前没有的功能，而是恢复本来就有的功能，恢复自由，了解自己的本来面目

三十、T 组是帮助人类训练的

【催眠策略】地球是训练场，教官就是 T 组，T 组是高维的存有来帮助地球人训练的，靠地球人自己很难突破的

【应对方法】你见过不让转学、不让退学、

一入学就必须一直强制在校的学校吗？不给学生任何恢复自由选择权的学校？层层设防就怕学员跑掉，这跟监狱有区别吗？这样的教官跟监狱看守有区别吗？

三十一、个人崇拜

【催眠策略】某某人已经得道了，大家一定要膜拜他；他高高在上，是我们崇拜的偶像，他说什么都是对的，相信他，膜拜他才能得到解脱

【应对方法】所有人都是一体的、平等的，得道之人也是普通人，只是比多数人更早证悟了真相，本质上并没有区别，只要自己努力修行，一样可以达到他们的境界

三十二、上师依赖

【催眠策略】修道这么复杂、这么难的事，不找个师父怎么行？靠自己，八百年也修不出来的，还是赶快投到一个名师门下吧

【应对方法】修行本来就是内求的过程，何须外求？知识是可以学习的，但最终还是要靠自己去实践、去证悟才能成功；自己的复合体就是最好的老师，要相信自己，历史上很多得道的宗师也都是靠自己不断实践和验证，最终一步步成功的

三十三、把扬升到第四、第五次元当成终极目标

【催眠策略】地球马上要扬升到第五次元了，我们等着一起扬升到第五次元就圆满了，就是最终的幸福了

【应对方法】殊不知，第五次元也在T组管辖区内，也没有脱离轮回，无非就是一个更舒适豪华的监狱，这样的高级监狱，是你的终极目标吗？

三十四、有神通就是依赖神通

【催眠策略】很多所谓的大师就是依赖神通，整天又是出体，又是灵视的，只会通过卖弄神通来吸引人，让人入幻更深

【应对方法】有神通=依赖神通？出体、灵

视都是到了一个阶段的自然现象，是本来每个人都有的功能，只是因为心障暂时无法实现而已；这些本来也都是探索世界的手段，只要不过度追求，过度执着就好

三十五、偷换概念

【催眠策略】你分享修行经验，他就说你描述灵视过程就是炫耀神通，依赖神通；你说分享某个修行前辈的经验，他就说你搞个人崇拜，是外求；“物质是不灭的，苹果是物质，所以苹果是不灭的”；“得道者是证悟世界真相的，所以他们什么都知道，连你家的银行卡密码都知道”

【应对方法】“偷换概念”的主要方法如下——(1)任意改变一个概念的内涵和外延，使之变成另一个概念。(2)利用多义词可以表达几个不同概念的特点，故意把不同的概念混淆起来。(3)抓住概念之间的某些相似之处，抹杀不同概念的本质区别。(4)混淆集合概念与非集合概念。所以，不如不提高警惕，很容易陷入逻辑

陷阱，被别人的认知牵着走；因此，保持独立的觉知，时时警醒，独立判断，才能接近事物的真相。

三十六、集体意识很“可怕”

【催眠策略】集体意识很可怕，会让你丧失自己的个性，被牵着鼻子走的；人就是要保持个性，所以不要加入集体意识，随便合一集体意识

【应对方法】这也是一种典型的“偷换概念”，集体意识并不是抹杀个人的个性，也不是代替个人的思考，而是集合大家的意志和意愿，集合大家的智慧，形成强大的集体智慧体和意志体，意识强度更高，更难被催眠；大家拧成一股绳，更难被个个击破；所以与集体意识合一的程度越深，越可以得到集体意志加持，对幻相有更强的抵御能力；不要偏听偏信，相信自己，用实践来证明！

三十七、“人身难得”

【催眠策略】在高次元世界，一切都是意

识产生的，心想事成，太顺利了，无法修炼精进，所以，赶快来三维地球修行吧，地球苦难多，精进快，来地球等着修行的灵魂都排到冥王星了，最近有几个体验名额，要不要赶紧报名呀？今天是最后一天，明天就没有了

【应对方法】“人身难得”=监狱难得！

来体验可以，但是哪有进来就不让走的体验馆啊，这不是黑店吗？哪个星球都没有“人身难得”，不存在这种体验机会的稀缺性，制造“稀缺性”的假象就是“请君入瓮”

三十八，断章取义

【催眠策略】某某大师说过“.....”，他是成道大师，他说的肯定是对的，所以这么做肯定没错

【应对方法】任何话都是有语境的，不看上下文，断章取义，很容易让人产生误解，被人带晕，甚至对很多大师产生怀疑，从而让某些人达到不让更多人了解到最终真相的目的。