

9 個步驟向周公預約成功 海馬迴(記憶暫存處)從就寢前開始，將1天的記憶由時間軸反推進行整理，將需要的記憶存在大腦新皮質，但需睡足6小時 利用睡前5分鐘(記憶最鮮明)，對潛意識(24小時無休)下指令，可加速成功，實現新自我形象

上週的《商業周刊》有一篇「9個步驟，向周公預約成功」的文章十分有趣，也很能激勵在不景氣的當下無力又不安的人心。將之摘錄、整理如下：

睡覺時，由於阻斷了外部進來的資訊，所以對大腦而言，是整理記憶、把學習扎根的最好時間。記憶是透過五感(視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺)進入大腦的。但大腦中有個「記憶的工廠」叫做「海馬迴」，記憶會暫時寄放在這裡。

利用睡前5分鐘，加速成功：人們在睡眠當中所做的夢，就等於是將暫時錄在海馬迴錄影機上的影像快速重播，此時海馬迴會將這24小時以內的記憶區分為「需要」和「不需要」2種，需要的資訊會記憶在大腦新皮質，並收藏到數據庫中；而不需要或無法揀選的部分記憶則會被刪除。這個區分作業需要約6小時，醫學上亦主張一個正常成人每天至少要睡足6小時，細胞才得以修復。《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 117》：「睡太多或太少，均易發胖」中即提及：睡眠時間不到6小時可能導致肥胖。

此外，在整理記憶時，海馬迴會從就寢前開始，將1天的記憶由時間軸反推進行整理。所以，睡前的記憶保存得最鮮明。清醒時，每個人應該也會發現5分鐘前的記憶比12小時前的記憶更鮮明吧。所以，在睡前5分鐘，對你的「神燈」(潛意識)發出什麼指令，將是有效活用睡眠時間非常重要的關鍵。

人類每天都必須睡覺，它是一個生命體必要的行為。到死亡前，平均每天必須花1/4~1/3的時間在睡眠，否則便會累及健康，甚至生存。但是，現在我們每天僅用睡前5分鐘的時間，很有技巧的向潛意識發出指令的話，將會快速提高您達成人生夢想的速度。雖然潛意識是24小時全年無休的，但它是聽命才會行事的，若主人沒有特別指示，就只有

維持生命機能的基本運作。殊不知，司掌潛意識的人類大腦，是一部超級電腦，硬碟容量超大，加上超高速的資訊處理功能，它可以在進行維持生命功能的同時，打開別的應用程式，處理其他的資訊。

在睡覺中，讓自己變得能幹的九大步驟：一：從明天的工作中選出3件最重要的項目。二：決定其優先順序。三：想想最後一幕的快樂結局：潛意識不會分辨它是真偽，然後再用想像來活動。潛意識會以為你真的達成這個工作而運作者。這會增加充實感或成就感的記憶。四：想像達成過程。五：具體行動：請將明天應該進行的具體行動的第一步，以過去完成式寫在手冊中列出的項目下。六：睡覺等待回報：工作太忙時，與其徹夜工作，不如運用「記憶恢復」好好睡覺，身體既沒有負擔，且運用時間思考之下，工作品質亦會提高。七：精神預演：在腦中先用想像的把一整天的工作做完，再開始實際的工作，效率會提高很多。八：實行！九：預習明天：之後每天都反覆這樣的行動。

睡覺中，讓自己渾然一新：任何人都在潛意識中，有一個基於過去經驗建立的自我形象。而且，潛意識通常會按照那個自我形象，去實現自我。藉由以下的「思考實現化」建立一個新的自我形象，並且習慣性的印刻在潛意識中，讓潛意識裡的舊形象被新形象所取代。

步驟一：放鬆身心。二：在腦中浮現你想實現的夢想或願望。三：寫出你想實現的夢想和願望。四：選出一個絕對要實現的夢想和願望。五：對夢想或願望規定期限。六：將夢想或願望畫成圖像。七：打造你的新自我形象：請任意用一個句子，形容你夢想或願望實現時，你的新自我形象是什麼，將景象用關鍵字寫出。(98.10/23:摘錄、整理自98.10/19《商業周刊》1143)