

<<懒女孩的禅定与解压>>

图书基本信息

书名：<<懒女孩的禅定与解压>>

13位ISBN编号：9787121143021

10位ISBN编号：712114302X

出版时间：2011-8

出版时间：电子工业出版社

作者：安娜·伯努瓦

页数：236

译者：治棋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<懒女孩的禅定与解压>>

### 前言

为什么这本书可以帮到你 禅定、禅定、禅定。

请不断重复这个词汇。

只要听到这个词汇，你就已经能够感到紧张情绪在减缓了。

要是能将你的生活穿越到平静状态，你可以想象一下彼时的情景：你将不会再因为老板的纠缠、同事的暗算或秘书的冷漠而局促不安。

甚至配偶的出奇懒惰、孩子的任性胡闹，以及媒体上令人不安的消息也会让你气定神闲地泰然处之。这多好，对吧？

你将会毫发无损地跨越现实生活中的所有障碍。

你还将每时每刻赞赏你的生活。

神马都是浮云，我也曾经沧海，大可一笑了之。

你觉得这是不食人间烟火？

也不尽然：等你看完这本书再表示臣服也不迟。

三言两语描述过你在禅定时代的未来生活之后，现在让我们回到现实、回到你的日常生活中来。

你觉得紧张？

焦虑？

疲惫？

过劳？

恼怒？

沮丧？

总好像一天到晚在和时间较劲？

面对日常生活的各种困难经常会失去冷静？

已经忘记上次感到放松愉悦是在什么时候？

而且，你还讨厌你的新发型并无法忍受你的左邻右舍？

……毫无疑问——你正在濒于崩溃！

你也许工作太忙，总为与家人在一起时间太少而负疚？

你也许压根就没有工作，为找工作所做的一切努力全都付诸东流？

你也许感到过于孤独，或者正相反，应酬太多？

或者你也像大部分人一样：其实也没什么大不了的问题和过不去的沟坎，就是每天每日没完没了的一道道难题让你惶恐不安、心力交瘁？

你还时常感到手足无措？

那么，欢迎进入紧张时代…… 本书将会帮助你面对高压时保持冷静。

你将从书中学会面对一切不如意时如何保持平静，学会在你一遇到它就会一筹莫展的那些情况下如何感觉不那么糟，学会如何摆脱焦虑的坏习惯，并学会如何克服每天摆在你面前的一道道难题。

书中介绍的各种对策将使你在某些关键时刻感觉不那么糟，并令紧张与不安引起的各种状况迅速得到减缓。

如果你能经常练习这些技巧，其中的某些技巧当即就能发挥作用。

下次，当你的老板再在会上对你发难，你就能做到毫不示弱、心境平和且态度坚决。

话说回来——咱也得实话实说，要是一声炸雷把你家的房子击成了碎末，那这些技巧还真的要多费些功夫才能管用呢！

有时，对你来说，为了如你所愿达到息事宁人的目的，把多种办法组合起来也是很管用的一招，这就是为什么你会在本书中看到抗压技巧如此变化多端的原因。

某些技巧也许更适合这一类而不是那一类懒女孩，适合这一种而不是另一种情况，但就减缓紧张症状而言，它们无一不是行之有效的方法。

把这些技巧结合在一起，你迟早会拥有你自己的“禅定宝库”，帮你逐一克服每天每日的种种紧张情绪。

## <<懒女孩的禅定与解压>>

你肯定想知道，本书所推荐的诸般技巧究竟从何而来？

绝大部分来自瑜伽，还有一些来自自然疗法和中国医学。

其实很多技巧都属于常识。

实际上，所有人都在不自觉地践行着各种管控紧张情绪的方法。

有人一发觉自己想咬人或者想抽泣就喜欢微笑，有人用三次深呼吸来止住狂跳的心脏，有人面对各种不如意会提示自己多想积极的一面，有人在回应发难者时会三思而行，还有人在感觉受到威胁时会装聋作哑……只有在实践书中所述各种技巧的过程中，你才能找到最适合你的应对之道。

只要勤加练习，很多方法都可以改变你在忧虑、烦躁、受伤时的习惯性反应。

还有一些方法会在你破解今生最艰难的难题时为你提供必要的助力。

请保持乐观与自信，以从本书的阅读中获取最佳效果。

请集中关注你的主要目标——扼杀你的紧张情绪——不要再没完没了地怀疑你选定的技巧是否能取得成效——只有用过一段时间你才会知道是否有效。

还要保有耐心。

本书为你推荐的是一个为期四周的课程，为的就是让你日复一日地不停练习这些既简单又有效的对抗紧张的方法。

请你从头到尾努力跟随这一循序渐进、环环相扣的练习课程，不要一个技巧还没练完就跳到下一个。

强迫性躁动也是导致紧张情绪的一个原因！

对于那些“懒得”强迫自己连学一个月抗压课程的懒女孩，本书特为她们推荐了一款仅用48小时就能排遣紧张情绪的周末课程表。

读罢本书，你会发现：你已经感觉不那么紧张、不那么焦虑、不那么疲惫了；解决日常问题时更加心平气和了；不那么爱激动了；学会了保持冷静；对自己和对别人更加宽容；更会享受生活。

这一切的得来，既不算太艰难也不算太吃力。

这不正是懒女孩梦寐以求的嘛！

由此，你要明白，通过对书中介绍的技巧进行经常而不懈的练习，你将会从本书的阅读中获取最大化收益。

高质量的练习会不断提升你的应用水平，尤其是在抗击紧张情绪方面。

哪怕你是懒女孩中的懒女孩！

## <<懒女孩的禅定与解压>>

### 内容概要

工作和生活中没完没了的一道道难题让你惶恐不安、心力交瘁；你时常感到手足无措，总觉得有点糟糕.....

禅定的心态即是面对一切不如意时保持平静、学会摆脱焦虑的坏习惯，并有办法克服每天摆在你面前的各种难题。

禅定的心态结合解压的方法和技巧会令你因紧张与不安而引起的各种身体情况迅速得到减缓。

保持禅定的心态，享受解压的生活，从紧张兮兮的懒惰之王一跃成为禅定之神，你有这样的力量!

## <<懒女孩的禅定与解压>>

### 作者简介

安娜·伯努瓦，精于健康与自然疗法研究。  
习练瑜伽多年。

治棋，60年代生人，幼习法文，致力洋务事业凡20余年。  
曾在法国工作多年，并有幸在欧盟学习同传技巧。  
目前供职于国家级时尚行业组织。  
近年开始翻译法国时尚类书籍，现已出版8部译著。

## <<懒女孩的禅定与解压>>

### 书籍目录

摘要

前言

为什么这本攻略可以帮到您

第一章 如何拥有禅定姿态

您知道紧张型懒女孩什么样吗？

评估您的紧张程度

紧张：现代生活中的大患

紧张三部曲

“紧——张？”

我不是跟您说过我就是一懒女孩嘛！”

这就是您日常生活高度紧张的原因

哪些警示信号需要引起注意？

紧张是无法量化的

对紧张的认识都是主观的

结束紧张的两大步骤

懒女孩的抗压箴言

“我要学会管控一过性紧张情绪”

“我不再坐立不安”

“我不再抱着脑袋自寻烦恼”（字面意思一如引申意思）

“我不再提不起放不下地心生厌倦”（字面意思一如引申意思）

“我不再一紧张就钻进冰箱找吃的”

“我要改变夜不能寐的习惯”

“我要向坏习惯宣战”

（饮酒、吸烟、喝咖啡，等等）

您的目标：禅定姿态

“学习加德满都式心法究竟从哪儿入手？”

”

几种成见

懒女孩“禅定姿态”箴言

“我完全接受不完美的自我”

“我要学会说‘不’”

“为自己确定现实目标”

“我得放慢速度”

“我(又)变成了懒女孩”

“我又回到曾经的童年”

“我呼吸呼吸再呼吸”

“让自己高兴起来”

第二章 如何在任何时间、任何地点、任何场合保持放松

赞扬懒惰：痴人说梦？

保持平静的必要条件

如何在家中……或家外自我放松？

## <<懒女孩的禅定与解压>>

通过补水获得平静  
通过按摩获得平静  
通过针灸获得平静  
通过针压获得平静  
通过指压获得平静  
通过芳香剂疗法获得平静  
通过光线获得平静  
如何在汽车上自我放松？

呼吸.....开动！

放松脖颈  
如何在公交车辆上自我放松？

放松肌肉  
发挥您的想象力  
重叠影像  
如何在飞机上自我放松？

练习一种抗压技巧  
参加放松培训  
尝试行为疗法  
如何在工作中自我放松？

呵护疲劳的眼睛  
呵护上班有瘾的懒女孩（爱信不信！

）  
第三章 如何在尽享用餐快乐的同时保持禅心  
美味酸菜为谁腌？

为什么要通过吃饭来管控我们的压力水平？

饥饿的多种面目  
懒女孩不再眼大肚小的10大策略  
“与我的饥饿感觉接上头”  
“养成饮食习惯”  
“耐下心来吃”  
“吃到一半歇一歇”  
“吃饭就是吃饭”  
“专心品尝”  
“有所节制”  
“辨明内心渴望”  
“停止节食”  
“用心去吃”  
懒女孩的抗压饮食法则  
懒女孩的良好饮食习惯  
抗压食品不为人知的一面

## <<懒女孩的禅定与解压>>

微量养分

多种不饱和脂肪酸

益生菌

一过性乏力的自然良药

活力不再

感到紧张

筋疲力尽

冬季疲劳症

您的免疫机能呈自由落体状态

劳累过度

沮丧

头发干涩、指甲疲软

第四章 如何不出汗、不受罪地从运动中受益

“跑步？

我？

好好看看我是谁！”

保持抗压状态的原则

想要每天减压的懒女孩

排忧之行

赫尔维b西蒙的150分

想要强健身心的懒女孩

瑜伽

气功

太极

想要感受如鱼得水般自如的懒女孩

水下瑜伽

水下气功

水下技击

游泳

希望(明智地)强健肌肉的懒女孩

瑜珈拉提

核心稳定

抗力球

第五章 如何通过追本溯源来持久对抗紧张

“我会不会被这个现代化的世界逼疯？

”

呼吸

入静

静默

自然

寿命吠陀

隐居

职业倾听机构

第六章 如何通过优化时间管理来简化生活

您真有足够时间看完这一章吗？

时间窃贼



## <<懒女孩的禅定与解压>>

来自外部的时间窃贼  
来自内心的时间窃贼  
(太多)虚度时光的种种方式  
怎么做就算把简单事情复杂化？

找一段时间忘掉钟摆的步步紧逼  
“给自己来点放松时刻”  
“我每天都要睡个午觉，时间可长可短”  
“我要学会睡得更香”  
“我要管好我的时间”  
“为明天制定时间规划”  
“理清与时间关系难处的真正缘由”  
“争取在早晨的忙乱中活下来”  
四周放松时间，完全为我规划？

### 第七章 如何仅用四周时间即成为禅定女王 四周放松时间，完全为我规划？

四周课程  
第一周：“排除毒素”  
为什么要排掉毒素？

您的抗消极课程  
本周您将换一种吃法  
排毒饮食：方法须知  
第一阶段食谱  
第二阶段食谱  
气功：抗毒功法  
抗毒淋巴液引流  
身体磨砂：抵制消极情绪的护理  
水疗  
第二周：“自我平静”  
为什么要自我平静？

您的平静课程  
通过饮食达到平静  
“救我一命的芳香剂疗法”  
控制呼吸  
瑜伽练习说明  
通过入静达到平静  
第三周：“自我充电”  
为什么要接受生命力疗法？

您的生命力提振课程  
普拉提方法：让身体更强壮  
“生命力”饮食  
提升生命的自我按摩

## <<懒女孩的禅定与解压>>

第四周：“每天每日保持冷静”  
如何在每天每日践行抗压方法？

每天每日的抗压课程

第八章 如何将周末变成应对下周紧张情绪的利器

“您能帮我忘掉这该死的一周吗？”

”

周末课程

周五晚上：“自我放松”

深层放松

自我镇静按摩

周六：“驱除毒素”

排毒饮食

喝以去毒

毫无保留地呵护自己

周日：“肌肉放松”

早晨的肌肉放松

晚上的肌肉放松

第九章 禅定姿态关键词

针灸

平静

超具活力

缓慢

咒语

营养

欧米伽—3

快乐

益生菌

购物

午睡

静默

体育

紧张

时间

出汗

瑜珈

禅宗

## <<懒女孩的禅定与解压>>

### 章节摘录

版权页：四处漂泊。

显然，一开始恐怕很难不“跳到”日常问题上。

在成功做到将注意力聚焦15、20、30分钟之前，这种情形可能会持续几个月。

当我们开始入静时，就要接受精力不集中和意念高度亢奋的现实，同时努力以中性态度关注不断涌现的一千零一种思维。

人静就是一种放下，要允许各种思维鱼贯而出，就像天上的浮云，虽连绵不绝，但并不因此就被锁定缠住。

通过呼吸入静毫无疑问是当今西方最为常用的调理技巧。

这种方法就是充分意识到进入体内的气息，从吸入鼻孔直到排出体外，包括其在体内的循环……由于呼吸是一种永恒的、停不得的运动，所以，它就成了注意力稳定的观想对象。

通过声音入静可以让我们的意念集中到某种对个人具有特殊意义的表达方式（“和平”或者“爱情”，有什么不行的？

）或者咒语【“比如说，‘唵’（OM）”】。

这种声音可以在意念中不断重复，既可以不出声地连续默念，也可以高声诵念。

人们普遍认为，高声诵念时，声带的振动会将你的身体带入完全放松的状态。

通过某一物品或意念中的形象入静是一种旨在将意念集中到某一物品上的技巧——比如说蜡烛的火苗——一种对你来说弥足珍贵的形象或者一幅几何图形的画面。

另外一种可能，就是将精力集中到能对你产生启示的某种意念形象上：一棵大树，你曾在它上面搭过一间小屋；一片海滩，你曾在此度假；一片广袤而开满鲜花的田野；一张所爱之人的面庞……

## <<懒女孩的禅定与解压>>

### 编辑推荐

《懒女孩的禅定与解压》：风靡全欧洲，法国女孩人手一套的“懒女孩”来中国啦！想象一下禅定心态下的你：你将不会再因为老板的纠缠、同事的暗算而局促不安。甚至配偶的出奇懒惰、孩子的任性胡闹，以及媒体上令人不安的消息你也能气定神闲地泰然处之。你觉得这是不食人间烟火？也不尽然——等你看完这本书再说！该系列丛书面向20到40岁的都市时尚女性，涉及近百个话题，教她们如何既节约时间又保持曼妙容姿，快速高效地周旋于工作、老公与孩子之间，做女人味十足的懒女人。该丛书在欧洲尤其是法国早已成为众多年轻女孩争先收藏的经典！

<<懒女孩的禅定与解压>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>