

<<色彩与冥想>>

图书基本信息

书名：<<色彩与冥想>>

13位ISBN编号：9787229049812

10位ISBN编号：7229049814

出版时间：2012-6

出版时间：重庆出版社

作者：上官昭仪

页数：167

字数：111000

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>

<<色彩与冥想>>

前言

前言 呼吸重生的喜悦每个人每天都要呼吸，透过呼吸，我们得以确认自己还存在于这个世界；透过呼吸，我们知道自己还活着，还在这个世上发光发亮。

每天都运用不同的心念（意识）状态做色彩的呼吸。

举例而言，今天的你充满了柔情和关爱，你的气息在出与入之间，因为有爱，而充满了粉红色的能量与意识，你能接受自己，也能接受世界。

我们来到这个世上，因为有爱，使我们知道身体各部位的机能都在提供养分，也因为有爱，我们知道自己活着。

而爱自己最大的方式，就是呼吸。

假如有意识地观察自己的吐息，你就能知道自己目前的情绪状态或困扰，在每一次吐与吸之间，就能更了解自己，更清楚明白自己与周遭的人、事物及自然界的关联。

<<色彩与冥想>>

内容概要

这是一本以色彩与静心方式疗愈负面情绪的工具书。

如果你曾感受到低潮，或正处于不知名的低潮中，可以由每个颜色对应的不同情绪来解读自己的情绪，其后辅以呼吸或静心练习，可令你体验到情绪变化的微妙，而就在转念之间，你的生命变得更色彩缤纷，更有生命力，宛如重生一般。

本书用颜色教你如何体察自己的情绪，找出情绪的发生原因，以及疏通的管道。书内提供不同的呼吸与静心的功课，以步骤引导、图片介绍的方式，让读者更容易了解使用。

<<色彩与冥想>>

作者简介

上官昭仪 (Isabelle), 英国ASIACT学校华人首席讲师, 全球十名讲师阶教师之唯一华人代表, 亚太色彩艺术发展协会理事长, 教授专业色彩能量课程

L1、L2、

PPS、L3以及L4审核与T1讲师, 曼达拉彩绘艺术疗法、Aura-Soma公司加拿大与中国台湾地区代理, 海精华、蝴蝶能量水全阶段讲师, AuraJin劲能量双手触疗首席讲师, 英国卡巴拉72讯息课程讲师并自创色彩能量数字学、行星排列科学疗法课程, 美国占星协会会员, 加拿大灵气协会会员, 瑜伽讲师, 并在加拿大神秘学院、美国与日本疗愈科学学校、比利时佛学大学参与课题研究, 每年带团到英国或其他世界圣地参访、学习色彩之道。

目前任教地区包括: 加拿大、中国台湾、中国大陆、中国香港、马来西亚、英国。

除教学外, 并专事写作与艺术创作, 并从事色彩能量、色彩心理学专业人员培训, 慈善讲座以及企业培训。

<<色彩与冥想>>

书籍目录

- Chapter 1 红色 愤怒。
挫折。
性。
执著
- Chapter 2 粉红色 接受自己。
自信心。
渴望爱。
柔软的心
- Chapter 3 珊瑚色 敏感 / 脆弱。
共生 / 竞争。
无回报的爱。
给出 / 需求
- Chapter 4 橘色 惊恐。
依赖。
分离感。
归属
- Chapter 5 金黄色 自我价值。
恐惧。
贪心 / 贪婪。
上瘾
- Chapter 6 黄色 胆小。
开心。
信心。
焦虑
- Chapter 7 橄榄绿色 苦涩。
弹性。
柔性的领导力。
希望
- Chapter 8 绿色 空间。
嫉妒。
慈悲。
方向感
- Chapter 9 蓝绿色 信任。
独立自主。
完美。
网络沟通
- Chapter 10 蓝色 沟通。
宁静。
权力
- Chapter 11 宝蓝色 忧郁。
通灵。
英雄/自我历程。
杂乱念头的平息
- Chapter 12 紫色 悲伤。
观。

<<色彩与冥想>>

隐藏的愤怒。
逃避。

Chapter 13 紫红色 抱怨。
疲惫。
弱势/弱者。
潜能开发

<<色彩与冥想>>

章节摘录

愤怒是红色的字眼只要一丁点的愤怒星火，就可以烧去整片功德林。

愤怒的引发愤怒是红色的字眼，像是：气红了眼、怒火中烧、气得面红耳赤……一听到这些话或字眼，我们可能顿时就会感到全身灼热，好像要一股脑儿地爆发出来方能停止。

了解愤怒的感觉愤怒是什么？

愤怒是一种情绪反应，是一种因为某件事被牵动而不得不表示响应的反应，是一种强烈又很不愉快的感受，甚至会影响到身体及思想、行为与决定。

愤怒的人往往会有冲动的特质，当愤怒激起人体的反应时，肾上腺素会促使我们的心跳加速，血压及消化系统都面临着巨大的调整。

愤怒的时候，整个身体内外就像是红色警戒的状态，全身各处都好像是总动员了起来，开始运动加速，血液也朝向皮肤和胃肠道并向骨骼肌移动，所以，全身都呈现出紧张的状况。

一个人在愤怒的时候，最能表现红色的负面特质，因为红色也是一种外向的力量，就像是此时人体的血液流动加速、血糖升高等反应。

愤怒的人像是跳起来要准备战斗的动物，这也像是红色的立即效应，让人不得不注视着这只动物、这种情绪，以及这样的警戒。

面对愤怒大多数人在运用暂时性爆发力十足的红色愤怒之后，待红色消退，多半可能会产生更大的懊悔、挫折、自责或沮丧等情绪，请看看办公室里常不小心流露出情绪暴力的同事，当他们发完脾气，或感到非常愤怒而喋喋不休甚至语出惊人之后，你也许可以见到他们在办公室的一角，像只受伤的野兽，正独自默默地舔着正流着血的伤口！

或是再请看看家庭暴力的施暴者，他们往往事后不断地努力求饶与自责。

这样的愤怒能量造成了红色力量的流失，这种能量上的大起大落，也是红色所引发的不稳定状况。

挫折并不想伤害我们挫折并不想伤害我们，它想当我们的好友，但是它太没有自信也太孤单了，所以，总在不经意间拉着我们陪它一起走向沉沦的酒吧。

挫折的引发挫折像是个害羞的红色小弟，它常躲在愤怒大哥的背后，偷偷地流着眼泪。

愤怒大哥常骂它：你真是个扶不起的阿斗！

没错，挫折心想，我真的是个扶不起的阿斗，你看，连大哥都认同了！

挫折经常想学习愤怒大哥强而有力的作风，却无法真的振作起来。

愤怒大哥有时候也会同情挫折小弟，因为，他们是亲兄弟呀，只是，因为排行不同，为了面子，总得这样撑下去。

愤怒大哥排行老大，为了顾全面子，总得有点表示，不像挫折小弟，可以有机会偷偷躲在大哥后面做个老二，却偷偷羡慕大哥能够做自己。

<<色彩与冥想>>

编辑推荐

《色彩与冥想》编辑推荐：风靡台湾的五星级畅销作品，全球色彩心灵大师上官昭仪为你揭露色彩与情绪的秘密。

13种色彩，帮你解读心结，为厚重的负面情绪减肥！

13种色彩对应13种静心冥想，让你在色彩的游戏里，重获新生。

<<色彩与冥想>>

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>