

<<积极能量>>

图书基本信息

书名：<<积极能量>>

13位ISBN编号：9787500454076

10位ISBN编号：7500454074

出版时间：2006-10

出版时间：中国社会科学出版社

作者：朱迪思·欧洛芙

页数：353

字数：290000

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>

## <<积极能量>>

### 内容概要

“我为什么经常感到疲惫?” “我该怎样做才会感觉好些?” .....这些问题经常困扰着整日忙碌的人们

。本书解释了这些问题，并对此提供了有效的解决方案。

朱迪思·欧洛芙博士为读者开出以下10个处方：1.唤醒你的直觉，焕发你的青春；2.找到一条修身的精神之路；3.设计一种通过饮食、锻炼和保健来唤醒能量的途径；4.产生积极能量，对抗消极情绪；5.建立一种发自内心的性爱观；6.向创造性和灵感敞开你的心扉；7.赞美欢笑、无拘束和静养康元的神圣性；8.吸引积极的人，创造积极的环境；9.保护你自己，避开能量吸血鬼；10.产生充沛的感情。

从本书中，读者或许能够得到更多让自己充满自信的方法，让自己积极起来。

<<积极能量>>

作者简介

朱迪思·欧洛芙博士是一位精神病医生和直觉实践者，美国加利福尼亚大学洛沐矶分校精神病学的临床助理教授。

她是畅销书《朱迪思·欧洛芙医生对直觉治疗和第二视角的指南》的作者。

她曾授过NPR、CNN、《今日美国》以及《奥普拉》杂志的采访。

<<积极能量>>

书籍目录

积极能量计划与能量精神疗法简介：找回你的能量第一部分 建立你的能量体系 1. 处方一：唤醒你的直觉，焕发你的青春 访谈：昆西·琼斯谈直觉 2. 处方二：找到一条修身的精神之路 访谈：艾米·格罗斯谈冥想 3. 处方三：设计一种通过饮食、锻炼和保健来唤醒能量的途径 访谈：内奥米·贾德谈能量与健康 4. 处方四：产生积极能量，对抗消极情绪 访谈：依安拉·范森特谈抚平负面情绪 5. 处方五：建立一种发自内心的性爱观 访谈：伊夫·恩斯勒谈性观念 6. 处方六：向创造性和灵感敞开你的心扉 访谈：雪莉·麦克莱恩谈创造性的能量 7. 处方七：赞美欢笑、无拘束和静养康元的神圣性 访谈：威薇·格拉维谈欢笑第二部分 建立积极的人际关系，抗击能量吸血鬼 8. 处方八：吸引积极的人，创造积极的环境 访谈：拉里·金谈产生积极能量 9. 处方九：保护你自己，避开能量吸血鬼 访谈：贾米·李·柯蒂斯谈保护你的能量 10. 处方十：产生充沛的感情 访谈：罗莎·帕克斯谈爱情的力量

<<积极能量>>

媒体关注与评论

“一部精彩的、引人入胜的并且极为实用的作品……我认为欧洛芙博士 是富有远见卓识的人

” 卡罗琳 著有《神圣的契约》  
种种奥秘，带你踏上奇妙 之旅。

“朱迪思·欧洛芙博士的著作通过揭示能量的

这是那些为惧怕所驱使、困扰和阻碍的人们的必读书。

” 迪帕克·乔普拉 著有《成功的七项精神法则》  
也是分享爱的方式 ” 杰米 读者

“积极能量是热情的表达，

#### 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>